تحقیقات

علاج بالغذاء

تحقیق و تصنیف

مجدد طب حکیم انقلاب المعالج دوست محمد صابر ملتانیؒ

کتب خانہ طبیب

تحقیقات

علاج بالغذاء

تحقیق و تصنیف

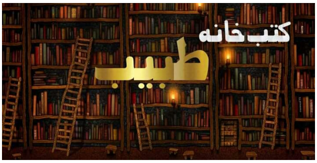
مجدد طب حکیم انقلاب المعالج دوست محمد صابر ملتانیؒ

۲۸ رمئی ۲۰۱۴ء کو فیس بک گروپ قانون مفرد اعضاء پر محترم جناب حکیم امان الحق صاحب نے پوسٹ لگائی کہ میرے پاس حکیم انقلابؒ کی کتاب تحقیقات علاج بالغذاء ان پیج فائل میں دستیاب ہے خواہش مند اطباء مجھے اپنا ای میل ارسال کریں تا کہ میں ان کو یہ فائل بھیج سکوں تو میں اگر چہ طبیب نہیں ہوں میں نے بھی اپنا ای میل ایڈریس ارسال کر دیا۔ حکیم صاحب نے کمال شفقت فرماتے ہوئے مجھے بھی کتاب کا ایک نسخہ عنایت فرمایا، نسخہ چونکہ کتابی شکل میں نہیں تھا تو خیال آیا کیوں نہ اس کو کتابی شکل دے کر پی ڈی ایف فارمیٹ میں محفوظ کر لیا جائے۔ کام شروع کیا اور الحمد اللہ ''تحقیقات علاج بالغذاء'' پی ڈی ایف فارمیٹ میں آپ کے سامنے موجود ہے۔ قارئین کرام سے گزارش ہے کہ حکیم انقلاب محترم دوست محمد صابر ملتانیؒ، محترم جناب حکیم امان الحق صاحب کے ساتھ ساتھ مجھے بھی اپنی دعاؤں میں یاد رکھیے گا۔

طالب دعا

منصور الحق منصور

mnsrknp@gmail.com



علاج بالغذا کی اہمیت اور وسعت

خداوند کریم نے بھوک پیدا کی ہے تا کہ انسان کو اپنی ضرورت غذا کا احساس ہو لیکن بھوک میں جو خوبیاں ہیں انسان نے ان کو نظر انداز کر کے اپنی غذائی ضرورت کا دارومدار اپنی خواہشات پر مقرر کر دیا ہے یعنی جس چیز کر دل چاہا جب بھی چاہا کھالیا۔اس طرح رفتہ رفتہ بھوک کا تصور ہی ختم کر دیا۔اس طرح ضرورت غذا اور خواہش غذا کا فرق ہی ختم ہو گیا لیکن قدرت کے فطری قوانین ایسے ہیں جو لوگ ان کی پیروی نہیں کرتے یا ان کو سمجھے بغیر زندگی میں من مانی کرتے ہیں تو اس کا نتیجہ امراض کی شکل میں ظاہر ہوتا ہے۔

تاریخی اہمیت:

جمہور حکماء اور اطبائے معتقدین و متاثرین بلکہ ہر دین کے علماء کا بھی اس حقیقت پر اتفاق ہے کہ بھوک ایک مرض ہے اور اس کا علاج حسب ضرورت اور مناسب غذا کا کھانا ہے۔دنیا میں کوئی بھی ایسا مذہب نہیں جس نے غذا کی اہمیت و ضرورت اور استعمال پر کچھ نہ کچھ نہ لکھا ہو اور اسلام میں تو اس قدر لکھا گیا ہے کہ اس پر ایک طویل کتاب بن سکتی ہے۔اسلام نے اس کو اس قدر وسعت اسی لئے دی ہے کہ۔

۱۔غذا سے انسانی کردار پیدا ہوتا ہے۔

۲۔غذا زندگی کی ضرورت ہے۔

۳۔رزق اللہ تعالیٰ کے ذمے ہے۔

جن لوگوں کی ان حقائق پر نظر ہے وہ شخصیت اور قوم کی تعمیر کیلئے بڑا کام کرتے ہیں۔

ایورویدک:

ایک انتہائی قدیم طریقہ علاج ہے۔اس کی قدامت کا تعین مشکل ہے البتہ یہ کہا جاتا ہے کہ چین کی تہذیب و تمدن ہند سے قدیم ہے اس لئے اس کا علم و فن قدیم کہا جا سکتا ہے۔بہر حال جہاں تک دونوں کے علم و فن

طب کا تعلق ہے دونوں کی بنیاد کیفیات ومزاج اور اخلاط پر ہے۔ یہ بھی کہا جاتا ہے کہ قدیم زمانے میں ہند اور چین ایک ہی ملک تھے اور ان کی تہذیب وتمدن بھی ایک تھا۔ اس لئے ممکن ہے کہ ایورویدک ہی نے چینی طب کی شکل اختیار کر لی ہو۔ بہرحال ایورویدک اپنی بنیاد پت و پرکرتی اور دوشوں کے مطابق ہر غذا و دوا اور آب و ہوا کے استعمال میں ارکان ومزاج اور اخلاط کو مدنظر رکھے بغیر علاج نہیں کرسکتی۔ اس طریق علاج میں سب سے اہم تاکید یہ ہے کہ علاج کے دوران میں پت و پرکرتی اور دوشوں کو مدنظر رکھتے ہوئے اول غذا سے علاج کیا جائے۔ اگر مرض میں شدت ہو تو پھر مجرب مفرد ادویات سے علاج کیا جائے۔ پھر بھی اگر مرض باقی ہو تو مجرب مرکبات سے مرض کو دور کیا جائے اور ادویات کے علاج کے دوران میں بھی غذا کو پت و پرکرتی اور دوشوں کے تحت ہی استعمال کیا جائے اور یہی صحیح ایورویدک علاج ہے۔

طب یونانی میں غذا کی اہمیت:

طب یونانی کی قدامت بھی تقریباً ایورویدک کے برابر ہے کیونکہ ابتداً جب یونان میں اس کی ترتیب وتدوین ہوئی اور اس نے کتابی صورت اختیار کی تو اس کا نام طب یونانی رکھا گیا لیکن یہ حقیقت ہے کہ طب ہزاروں سال یونانی طب سے قدیم ہے۔ جس طرح مختلف تہذیبوں اور تمدنوں میں عروج وزوال پیدا ہوتا گیا طب میں بھی نشو وارتقا پیدا ہوتا گیا۔ چین و ہند کے بعد تہذیب وتمدن بابل ونینوا میں نظر آتی ہے جس کو آج کل عراق وعرب اور مڈل ایسٹ کہتے ہیں۔ اس کے بعد تہذیب وتمدن کا کمال مصر میں نظر آتا ہے۔ ابوالہول، اہرام مصر (پیرامائنڈ) آج بھی اس پر گواہ ہیں جہاں پر بے شمار فرعون گزرے ہیں۔ اس کے بعد یہی تہذیب وتمدن اور ثقافت روما سے گزرتی ہوئی ہزاروں سالوں میں یونان پہنچی۔ اگرچہ مصر میں کاغذ کی ابتدا ہوئی تھی اور علم وفن کی تحریرات مقبروں سے ملی ہیں لیکن یونان میں خصوصاً بقراط کے زمانے میں علم وفن طب کی کتابی صورت میں ترتیب وتدریس ہوئی جس پر اسلامی دور تہذیب وتمدن میں چار چاند لگ گئے۔ لفظ "طب" بذات خود عربی نام ہے لیکن احتراماً یونانی لفظ ساتھ قائم رہا ہے۔ یہ علم وفن میں ایمانداری کی دلیل ہے۔

طب یونانی میں علاج تین صورتوں میں کیا جاتا ہے۔

(۱) علاج بالتدبیر۔ (۲) علاج بالدوا۔ (۳) علاج بالید (سرجری)

علاج بالتدبیر:

علاج بالتدبیر میں تین باتیں شامل ہیں۔ اول اسباب ستہ ضروریہ جو مندرجہ ذیل ہیں۔ (۱) ہوا اور روشنی۔

(۲)ماکولات ومشروبات۔ (۳)حرکت وسکون بدنی۔ (۴)حرکت وسکون نفسیاتی۔ (۵)نیند و بیداری۔ (۶)استفراغ واحتباس۔(دوم) کیفیات ومزاج اوراخلاط میں تغیر وتبدل۔(سوم)ماحول اورحالات میں نظم یعنی مریض جس تکلیف دہ ماحول میں گھرا ہواہےاورجس مشکل حالت میں ہےاس میں بہتر تبدیلی پیدا کرنا۔

چونکہ ان تینوں باتوں کا تعلق بالواسطہ یا بلا واسطہ طور پر غذا سے ہے۔اس لیے یہ سب کچھ علاج بالغذا میں شریک ہیں۔ان کے علاوہ جہاں تک دوا کا تعلق ہےاس میں طب کا قانون درج ذیل ہے۔

ماکولات ومشروبات کی تقسیم:

ماکول ومشروب(کھانا پینا)میں وہ سب چیزیں شامل ہیں جو منہ کے ذریعے جسم میں پہنچائی جاتی ہیں۔ان کی چھ صورتیں ہیں۔(۱)غذائے مطلق۔(۲)دوائے مطلق۔(۳)سم مطلق۔ (۴)غذائے دوائی۔ (۵)دوائے غذائی۔(۶)دوائے سمی،جن کی مختصر تفصیل درج ذیل ہے:

ا۔غذائے مطلق:

خالص غذا کو کہتے ہیں۔جب وہ بدن میں داخل ہوتی ہےتو بدن سے متاثر ہوکر متغیر ہوجاتی ہےلیکن بدن میں کوئی تغیر پیدا نہیں کرتی بلکہ خود جزو بدن بن کر بدن کے مشابہہ ہوجاتی ہےیعنی خون میں تبدیل ہوجاتی ہے مثلاً دودھ،گوشت اورروٹی وغیرہ۔

۲۔دوائے مطلق:

یعنی خالص دوا،جب وہ بدن میں داخل ہوتی ہےتو بدن سے متاثر ہوکر بدن میں تغیر پیدا کردیتی ہے اورآخرکار جزوِبدن ہوئے بغیر بدن سے خارج ہوجاتی ہے جیسے زنجبیل،بادیان اورملٹھی وغیرہ۔

۳۔سم مطلق:

خالص زہر، جب وہ جسم میں داخل ہوتو وہ بدن سے متاثر نہ ہولیکن بدن کومتغیر کرکےاس میں فساد پیدا کردے مثلاً سنکھیا،کچلہ ،افیون وغیرہ۔

۴۔غذائے دوائی:

غذا میں کچھ دوائی اثرات شامل ہوں۔جب بدن میں داخل ہوتی ہےتو بدن سے متاثر ہوکر متغیر ہو جاتی ہےاورخود بھی بدن کومتاثر کرتی ہے۔اس کا زیادہ حصہ جزو بدن بنے اور کچھ حصہ جزو بدن بنے بغیر جسم سے

خارج ہوجائے مثلاً مچھلی ومیوہ جات۔

۵۔دوائے غذائی:

دوا میں کچھ غذائی اثرات شامل ہوں۔ جب بدن میں داخل ہوتی ہے تو بدن سے متاثر ہوکر متغیر ہو جاتی ہے اور خود بھی بدن کو متاثر ومتغیر کرتی ہے۔اس کا تھوڑا حصہ جزوبدن بنتا ہے اور زیادہ حصہ جزوبدن بنے بغیر جسم سے خارج ہوجاتا ہے۔میوہ جات وگھی اور نمک ومٹھاس وغیرہ۔

٦۔دوائے سمی:

ایسی دوا جسمیں کچھ زہریلے اثرات شامل ہوں۔جب بدن میں داخل ہوتی ہے تو بدن سے بہت کم متاثر ہوتی ہے اور بدن کو بہت زیادہ متاثر ومتغیر کرتی ہے اور نقصان پہنچاتی ہے جیسے نیلا تھوتھا اور پارہ وغیرہ۔

ماکول ومشروب کے اثرات کی صورتیں

ماکول ومشروب (کھانے پینے) کے اثرات کی صورتیں یہ ہیں کہ اگر فقط مادہ سے اثر انداز ہوتو اسے غذا کہتے ہیں۔اگر صرف کیفیات کا اثر زیادہ ہے تو دوا ہے۔اگر اس کا اثر مادہ وکیفیت دونوں سے ہوتو اگر مادہ زیادہ ہے تو غذائے دوائی اور اگر کیفیت زیادہ ہے تو اسے دوائے غذائی کہتے ہیں۔اگر صرف اپنی صورت نوعیہ سے اثر کرے تو اسے ذوالخاصہ کہتے ہیں جس کی دوصورتیں ہیں۔اول ذوالخاصہ موافقہ،تریاق اور دوسرے ذوالخاصہ مخالفہ جیسے زہر۔اگر مادے اور صورت نوعیہ سے اثر انداز ہوتو غذائے ذوالخاصہ اور اگر کیفیت اور صورت نوعیہ اثر کرے تو اس کو دوا ذوالخاصہ کہتے ہیں۔

اس مختصر تفصیل سے اندازہ ہوگا کہ غذا کے اثرات اور وسعت کس قدر طویل ہے یعنی ادویات میں بھی غذائی اثرات شامل ہیں۔اس لئے علاج بالغذا میں ایسی تمام ادویات شامل ہیں اور ہماری روزانہ زندگی میں ان کا کثرت سے استعمال بھی ہوتا ہے جیسے نمک اور مٹھاس وغیرہ اور ایسی خالص ادویات بھی شامل ہیں جو روزانہ زندگی کا جزو ہیں زنجبیل ومرچ سیاہ اور گرم مصالحہ وغیرہ۔

غذا کی اقسام:

غذا کی دواقسام ہیں جو مندرجہ ذیل ہیں:(۱)غذائے لطیف۔(۲)غذائے کثیف۔

۱۔غذائے لطیف:

ہلکی پھلکی قسم کی ایسی غذا جس سے رقیق خون پیدا ہو۔جیسے آب انار وغیرہ۔

۲۔غذائے کثیف:

بھاری یا بھدی قسم کی ایسی غذا جس سے غلیظ (گاڑھا) خون پیدا ہو۔مثلاً گائے کا گوشت وغیرہ۔

پھر ہر ایک کی دوصورتیں ہیں۔(۱) صالح الکیموس یا فاسدالکیموس (۲) کثیر الغذ ایا قلیل الغذ ا۔

صالح الکیموس:

ایسی غذا جس سے جسم کے لئے بہترین خلط پیدا ہو جیسے بھیڑ کا گوشت یا ابلا ہوا انڈہ وغیرہ۔

فاسدالکیموس:

وہ غذا جس سے ایسی خلط پیدا ہو جو بدن کیلئے مفید نہ ہووہ جیسے مولی یا نمکین سوکھی مچھلی وغیرہ کیموس کے معنی خلط کے ہیں۔

کثیر الغذ ا:

کثیر الغذ اوہ غذا ہے جس کا اکثر حصہ خون بن جائے جیسے نیم برشت انڈے کی زردی وغیرہ۔

قلیل الغذ ا:

قلیل الغذ اوہ غذا ہے جس کا بہت تھوڑا حصہ خون بنے جیسے پالک کا ساگ۔

غذائے لطیف،کثیر الغذ ااور صالح الکیموس کی مثال زردی بیضہ نیم برشت انگرہ اور ماءاللحم (یخنی) ہے۔

غذائے کثیف۔قلیل الغذ ااور فاسدالکیموس کی مثال خشک گوشت،بینگن،مسور باقلا ہیں۔

پانی

پانی چونکہ ایک بسیط رکن ہے اس لئے بدن کی غذا نہیں بنتا بلکہ غذا کا بدرقہ بنتا ہے۔یعنی غذا کو پتلا کر کے باریک تنگ راستوں میں پہنچانے کا کام کرتا ہے۔

بہترین پانی:

چشموں کا پانی سب سے بہتر ہوتا ہے اور چشموں میں سے بہترین چشمہ وہ ہے جس کی زمین

طینی (خاکی) ہو اور اس کی صفت یہ ہو کہ اس کا پانی شیریں ہو۔مشرق کی طرف بہتا ہو۔اس کا سر چشمہ دور ہو۔بلندی سے پستی کی طرف آئے اور اس پر آفتاب کی روشنی پوری طرح پڑتی رہے۔

یہ یادرہے کہ موجودہ پانی جو ہمارے گردوپیش میں ہے وہ بسیط پانی نہیں ہے جیسا کہ ارکان کے بیان میں لکھا جا چکا ہے بلکہ یہ مرکب پانی ہے اور کئی چیزوں سے مرکب ہے۔یہ پیٹ میں جا کر پھٹ جاتا ہے اور اس میں سے خالص (رکن) پانی جسم میں اپنے وہ فرائض انجام دیتا ہے جن کا ذکر اوپر کیا گیا ہے۔

دوسرے درجہ کا پانی:

چشموں کے پانی کے بعد بارش کے پانی کا درجہ ہے لیکن اس میں بھی بہترین پانی وہ ہے جو پتھریلے گڑھے میں جمع ہو گیا ہو اور اس پر خوب دھوپ پڑتی ہو اور اس کے ساتھ شمال اور مشرق کی ہواؤں کے تھپیڑے لگتے ہوں۔ان پانیوں کے علاوہ دوسرے سب پانی تیسرے درجہ کے ہیں جیسے دریاؤں، نہروں اور ندی نالوں وغیرہ کا پانی۔

آج کل شہروں کے اندر پمپنگ اور ڈسٹلنگ کا انتظام ہے یعنی پانی کو مشین کے ذریعے کھینچ کر اس کی تقطیر کی جاتی ہے جو انسانی ضرورت کیلئے ایک اچھی قسم کا پانی بن جاتا ہے لیکن یہ پانی بھی چشموں اور بارش کے پانی کا (جو اپنی صفات میں پورے ہوں) مقابلہ نہیں کر سکتا۔

فرنگی طب میں علاج بالغذا کی اہمیت:

فرنگی طب (ایلوپیتھی) میں بھی علاج الامراض میں دواء کے ساتھ غذا کا تعلق ضرور رہا ہے، لیکن غذا کو علاج میں کوئی اہمیت نہیں دی گئی۔اگرچہ خواص الاغذیہ اور علاج بالغذا پر بے شمار کتب لکھی گئی ہیں لیکن علاج بالغذا کو فن کی حیثیت سے کبھی اپنایا نہیں گیا۔

گزشتہ تیس سالوں سے خصوصاً دوسری جنگ عظیم میں علاج بالغذا پر بہت کچھ لکھا گیا ہے لیکن مقام حیرت ہے کہ اس کو نہ تو عوام میں اور نہ ہی معالجین میں وہ مقبولیت حاصل ہوئی جس کا وہ واقعی مستحق تھا۔حالانکہ غذا کے متعلق یورپ اور امریکہ نے جو تھیوریاں اور نظریات پیش کیے ہیں اگر ان کو جمع کیا جائے تو کئی مطول کتب بنتی ہیں لیکن اکثر غلط اور بے معنی تھیوریوں اور نظریات نے نہ صرف عوام اور معالجین کا نقصان کیا بلکہ عوام کو ان کی تحقیقات سے نفرت سی ہو گئی جو نئی تحقیقات کے بعد گزشتہ تھیوریوں اور نظریات کو غلط قرار دے دیتی ہیں۔یہ تھیوریاں اور نظریات اکثر انہی کمپنیوں کی طرف سے شائع ہوتی رہیں جو غذائی قسم کی تجارت کرتی ہیں لیکن ان

کے برعکس جو کمپنیاں دوائیوں کا کاروبار کرتی ہیں انہوں نے اس کو کبھی برداشت نہیں کیا اور عوام کے ذہن میں فوری شفاء اور آرام بخش ادویات کی لذت اور شوق پیدا کر دیا لیکن یہ نہیں سوچنے دیا کہ فوری شفاء آور اور آرام بخش ادویات صرف مسکنات و مخدرات اور نشہ آور ہی ہو سکتی ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ فرنگی طب میں کوکین اور اس کے اقسام مارفیہ اور اس کی بنی ہوئی ادویات کے ساتھ ساتھ افیون و بھنگ اور دھتورا کا اس کثرت سے استعمال کیا جاتا ہے کہ شاید ہی کوئی دوا اس کے بغیر استعمال ہوتی ہو۔

امریکہ کے ایک ڈاکٹر ویلے نے جو ماہر علاج بالغذا سمجھے جاتے تھے ایک بار کہا تھا کہ بہت جلد ایسا دور آنے والا ہے کہ ڈاکٹر مریضوں کو جو نسخے دیں گے وہ ادویات نہیں بلکہ اغذیہ ہوں گے۔ اس امر میں کوئی شک نہیں کہ جو کچھ ڈاکٹر موصوف نے کہا تھا وہ درست ہے کیونکہ موجودہ سائنسی دور میں جو کچھ غذائیات پر تحقیقات ہوئی ہیں اگر اس کو سلیقہ سے ترتیب دے دیا جائے تو علاج بالغذا پر ایک بہت بڑا خزانہ سامنے آ جاتا ہے جس کی مختصر حقیقت درج ذیل ہے۔

۱۔ غذائی تجزیہ:

غذا میں پانچ اجزاء کا ہونا ضروری ہے (۱) پروٹین، اجزائے لحمیہ۔ (۲) فیٹس، اجزائے روغنیّۃ۔ (۳) کاربوہائیڈریٹس، شکری اور نشاستہ دار غذا۔ (۴) سالٹس، نمکیات۔ (۵) واٹر، پانی۔ جس غذا میں ان میں سے کسی ایک جزو کی کمی بیشی رہے گی تو یقیناً امراض پیدا ہوں گے اور ایسا ہی ہوتا ہے۔

۲۔ وٹامن کی ضرورت:

مندرجہ بالا غذائی اجزا کے ساتھ ان میں ایک قسم کا جوہر بھی ہوتا ہے جس کو وٹامین (حیاتین) کہا جاتا ہے جس غذا میں یہ وٹامین نہ ہوں یا ضائع ہو جائیں یا ضرورت کے مطابق استعمال نہ کیے جائیں تو جسم انسان میں امراض پیدا ہو جاتے ہیں۔ یہ تجربات کیے گئے اور درست ثابت ہوئے ہیں۔ ان کو علاج بالغذا کے طور پر استعمال کیا گیا لیکن فرنگی طب کو کامیابی نہ ہوئی کیونکہ ان کو ادویات کی صورت دے دی گئی یا ادویات میں شامل کر دیا گیا اور مقصد علاج بالغذا ختم ہو کر رہ گیا۔

جب فرنگی طب کی یہ تحقیق سامنے آئی کہ انسان کی بناوٹ میں چودہ پندرہ قسم کے نمکیات پائے جاتے ہیں جیسے کیلشیم و فیرم اور سلفر و پوٹاشیم وغیرہ اور ان کی کمی بیشی اور خرابی سے امراض پیدا ہوتے ہیں۔ اگرچہ یہ اجزاء ادویات میں شمار ہوتے ہیں لیکن دوسری طرف یہی اجزا ہماری اغذیہ کے اجزا بھی ہیں گویا جن امراض میں ان اجزا

کی کمی ہو اسی قسم کی غذا استعمال کر دینا ان امراض کے لئے شفاء ہے۔ یہ نظریہ بھی صحیح ہے مگر ادویات کے تاجروں نے اس کو بھی فروغ نہیں دیا اور بے موت مر گیا۔ آئیندہ زمانے میں شاید ہی فرنگی طب غذائی نظریات اور علاج بالغذا میں کامیاب ہو سکے۔ اسی نظریہ پر ڈاکٹر ششلر نے بایوکیمک کی بنیاد رکھی تھی جس کا نظریہ یہی تھا کہ غذائی ادویات میں جو بھی نمک خون میں کم یا خراب ہو گیا ہو اسے پورا کر دیا جائے۔ بہت حد تک صحیح تھا۔ مگر ڈاکٹر موصوف نے ہومیوپیتھی کی تقلیل ادویات کی اندھی تقلید کر کے اس قیمتی نظریہ کو برباد کر دیا۔ اس نے یہ نہ سمجھا کہ ہومیوپیتھی کی تقلیل تو بالمثل کی وجہ سے ہے اور بایوکیمک میں کثرت درکار ہے لیکن یاروں کے ہاتھ ایک مشغلہ آ گیا اور علاج بالغذا پر سب سے کاری ضرب جراثیم تھیوری نے لگائی ہے یہی وجہ ہے کہ جراثیم تھیوری علاج بالغذا کو معالجین اور عوام سے ہمیشہ دور رکھے گی کیونکہ دو متضاد نظریات کبھی ساتھ ساتھ نہیں چل سکتے۔

جراثیم تھیوری:

فرنگی طب کے اسباب و تحقیق اور علامات کا رخ اس وقت سے بدل گیا ہے جب سے ڈاکٹر کاخ صاحب نے تقریباً ہر مرض کا سبب کوئی نہ کوئی جرثومہ تحقیق کیا ہے اور علامات میں بھی اسی کو پیش کیا ہے۔ نظریہ جراثیم کے پیش کرنے کے بعد فرنگی طب میں سب سے بڑی خرابی یہ پیدا ہو گئی ہے کہ ہر مرض کی تشخیص میں مادی و غذائی اور کیفیاتی و نفسیاتی وغیرہ اسباب کو نظر انداز کر کے صرف جراثیم کی تلاش شروع کر دی ہے۔ اگر جراثیم نظر آ جائیں تو ان کو مارنے کیلئے انجکشن اور نشتر سنبھال لئے جاتے ہیں لیکن اس مرض میں نہ تو مادی و غذائی اور کیفیاتی و نفسیاتی اثرات کو مدنظر رکھا جاتا ہے اور نہ ہی ان کے مشینی تغیرات اور کیمیاوی تبدیلیوں کو سامنے رکھا جاتا ہے جس کا اکثر نتیجہ یہ نکلتا ہے کہ مریض مر جاتا ہے اور اگر بچ جاتا ہے تو دائم المریض بن جاتا ہے۔

ہمیں جراثیم کی ہستی سے انکار نہیں ہے لیکن ان کو امراض و صحت اور زندگی میں جس طرح سمو دیا گیا ہے وہ مفید ہونے کی بجائے نقصان کا باعث بن کر رہ گیا ہے جس کی تفصیل ہماری کتب ''تحقیقات نزلہ زکام'' و ''تحقیقات نزلہ زکام وبائی'' اور ''ملیریا کوئی بخار نہیں'' میں دیکھیں۔

ہومیوپیتھی میں غذا کا تصور ہی نہیں ہے:

چونکہ ہومیوپیتھی ایک خاص قسم کا طریق خواص الادویہ ہے اس میں غذا کے متعلق کوئی تصور ہی نہیں پایا جاتا کہ مختلف اقسام کے مریضوں کو کون کون سی اغذیہ کا استعمال کرنا چاہیے۔ ان کے بھی خواص و بالمثل اور نہ بالضد کسی قانون پر نہیں پائے جاتے بلکہ لطف کی بات یہ ہے کہ جب کسی ہومیوپیتھ ڈاکٹر سے پوچھا جاتا ہے کہ غذا میں

کیا پرہیز رکھنا چاہیے۔اول تو وہ یہ کہے گا کہ کوئی پرہیز نہیں صرف حقہ اور سگریٹ فوراً نہیں پینا چاہیے اور اگر پرہیز کرے گا تو وہی علاج بالضد یعنی تیل ،ترشی اور لال مرچ و ثقیل اغذیہ وغیرہ سے پرہیز رکھا جائے۔تجارتی قسم کے لوگوں نے اس کو ایک جدا مکمل علاج سمجھ لیا ہے۔حقیقت یہ ہے کہ یہ کوئی طریق علاج نہیں ہے صرف بالمثل خواص الادویہ حاصل کرنے کا ایک طریقہ ہے جیسے بایو کیمک میں ایک طریق پر بعض غذائی ادویات (آرگینک ایلیمنٹ) کے خواص بیان کیے گئے ہیں۔اسی طرح کروموپیتھی، ہائیڈروپیتھی،الیکٹروپیتھی،فزوپیتھی، علاج روحانی،علاج موسیقی،علاج بالفاقہ،علاج بالغذا التعویز وگنڈا اور جھاڑ پھونک وغیرہ وغیرہ کو تجارتی اور سرمایہ پرست لوگوں نے ایک جدا طب بنا کر رکھ دیا ہے۔ایسا خیال کرنا نہ صرف زبردست فریب ہے بلکہ بالکل غلط ہے۔

علاج بالغذا میں غلط فہمی:

عام طور پر علاج بالغذا میں یہ سمجھا جاتا ہے کہ اس کا تعلق ان امراض کے ساتھ ہے جو اعضائے غذائیہ سے پیدا ہوتے ہیں۔جن میں منہ کے غدود ومری۔معدہ وامعاء جگر وطحال اور لبلبہ شریک ہیں۔زیادہ سے زیادہ یہ خیال کیا جاتا ہے کہ (۱) وہ امراض جو اعضائے ہضم کی خرابی سے ظاہر ہوں۔(۲) وہ امراض جو غذا کی کمی بیشی یا اجزائے غذائیہ کی کمی بیشی سے پیدا ہوتے ہیں۔بعض مخصوص اغذیہ جو بعض امراض میں مفید ہیں لیکن ایسا خیال کرنا غلط ہے بلکہ لاعلمی پر منحصر ہے۔

حقیقت علاج بالغذا:

علاج بالغذا کی حقیقت یہ ہے کہ انسان کے اعضائے غذائیہ خصوصاً منہ سے لے کر معقد تک کوئی ایک ہی قسم کا عضو نہیں ہیں اور نہ ہی ایک قسم کی نسیج (ٹشو) سے بنے ہیں بلکہ انہی انسجہ سے بنتے ہیں جن سے اعضائے رئیسہ بنے ہیں اور ہر مفرد عضو (نسیج) کا تعلق ان کے ساتھ ہے۔اس لیے جب بھی اعضائے غذائیہ کے کسی حصہ میں خرابی پیدا ہوتی ہے تو عضو رئیس بھی مبتلائے مرض ہو جاتا ہے۔اس لیے متعلقہ عضو درست ہونے پر صحت کامل حاصل ہو جاتی ہے چونکہ خون جسم کی غذا بنتا ہے اور غذا سے خون پیدا ہوتا ہے اس لیے غذائی اجزاء ہی صحیح معنوں میں صحت وطاقت قائم رکھتے ہیں۔

زندگی اورضرورت غذا

زندگی کے لازمی اسباب:

ہر زندگی کیلئے، چاہے وہ انسانی ہو یا حیوانی، اسباب زندگی لازمی ہیں جن میں (۱) ہوا اور روشنی۔(۲) کھانا پینا۔(۳) حرکت وسکون جسمانی۔(۴) حرکت وسکون نفسانی۔(۵) نیند و بیداری۔(۶) استفراغ و احتباس شامل ہیں۔ یہ ایسے قوانین اورصورتیں ہیں جن سے زندگی کا تعلق کائنات سے بھی پیدا ہو گیا ہے۔انہی کو اسباب زندگی کہا جاتا ہے۔طبی اصطلاح میں ان کو اسباب ستہ ضروریہ کہتے ہیں۔ان میں جب کمی بیشی واقع ہو جاتی ہے۔اس کی وجہ سے بدن انسانی میں جو حالت پیدا ہوتی ہے اس کو مرض کا نام دیا جاتا ہے جن کی تفصیل کتب طبیہ میں درج ہے۔

یہ چھ اسباب ضروریہ دراصل عملی حیثیت میں تین صورتیں اختیار کر لیتے ہیں۔(اول) جسم کو غذائیت مہیا کرنا۔ جیسے ہوا اور روشنی اور ماکولات ومشروبات ہیں۔(دوسرے) جسم میں غذائیت کو ہضم کر کے جزو بدن بناتے ہیں جیسے نیند اور بیداری، حرکت وسکون جسمانی اور حرکت وسکون نفسانی ہیں (تیسرے) جسم کے اندر غذائیت ایک مقررہ وقت تک قائم رکھتے ہیں تا کہ جزو بدن بن جائے اور جب ان کی ضرورت نہ ہو تو اس کو خارج کردے۔ان کو احتباس اور استفراغ کہتے ہیں۔

غذائیت زندگی:

غذائیت میں ہوا اور روشنی کے ساتھ ہر قسم کی وہ اشیاء شامل ہیں جو کھانے پینے میں استعمال ہوسکتی ہیں جن میں تریاقات اور زہر بھی شامل ہیں۔ان کے متعلق یہ امور ذہن نشین کر لیں کہ وہ سب جسم میں صرف غذائیت مہیا نہیں کرتی ہیں بلکہ جسم بھی بناتی ہیں اور جسم کو متاثر بھی کرتی ہیں۔اس کے ساتھ بدل ما یتحلل کی تکمیل بھی ہوتی ہے۔سب سے بڑی بات یہ ہے کہ حرارت عزیزی اور رطوبت غریزی کی مدد کرتی ہے۔ان حقائق سے ثابت ہوا کہ غذائیت کی ضرورت ذیل کی صورتوں میں لازم ہے۔

(۱) غذائیت سے اخلاط خصوصاً خون پیدا ہوتا ہے۔(۲) غذائیت سے کیفیات بنتی ہیں (۳) غذائیت سے جسم کی تعمیر ہوتی ہے۔(۴) جو کچھ جسم انسانی میں کسی حیثیت سے خرچ ہوتا ہے وہ پھر مکمل ہو جاتا ہے (۵) غذائیت سے حرارت غریزی کو مدد ملتی ہے (۶) غذائیت سے رطوبت غریزی قائم رہتی ہے۔

غذا کی ضرورت کی ایک دلیل یہ ہے کہ جس طرح تیل چراغ کی بتی میں خرچ ہوتا ہے اور جلتا ہے اسی طرح انسان اور حیوان کے بدن کی رطوبت اور حرارت بھی خرچ ہوتی ہے۔ بالکل چراغ کے تیل اور بتی کی طرح جب وہ دونوں خرچ ہو جائیں تو وہ بجھ کر رہ جاتا ہے۔ اسی طرح حرارت اور رطوبت انسانی کے فنا ہو جانے سے انسانی زندگی کا چراغ بھی گل ہو جاتا ہے۔ پس حرارت اور رطوبت انسانی جو انتہائی ضروری اور لابدیٰ اشیاء ہیں ان کا بدل اور معاوضہ ہونا لازمی امر ہے تاکہ حرارت غریزی اور رطوبت غریزی فوراً جل کر فنا نہ ہو جائیں۔ اس لئے غذائیت ایک انتہائی ضروری طور لابدیٰ شے ہے۔ اس لئے اس کی طلب اور تقاضا ایک اضطراری اور غیر شعوری حالت ہے۔

انسان کے جسم کی حرارت عزیزی اور رطوبت غریزی کی مثالیں چراغ کی بتی اور تیل کی سی ہیں جو چراغ کے جلنے کو قائم رکھتے ہیں۔ کبھی بتی جل جانے سے چراغ بجھ جاتا ہے اور کبھی تیل خرچ ہو جانے سے چراغ گل ہو جاتا ہے۔ یہی صورت انسانی جسم میں پائی جاتی ہے اور حرارت غریزی اور رطوبت غریزی ختم ہو کر انسانی زندگی کو فنا کرتی رہتی ہیں۔ اس لئے اگر انسان حرارت غریزی کی حفاظت کرتا رہے تو نہ صرف طبعی عمر کو پہنچتا ہے بلکہ امراض سے بھی محفوظ رہتا ہے اور اس کے قویٰ اور طاقتیں قائم رہتی ہیں۔

اس حقیقت سے اکثر انسان ناواقف ہیں کہ حرارت کیسے پیدا ہوتی ہے اور رطوبت کیسے قائم رہتی ہے۔ عام طور پر یہی ذہن نشین کر لیا گیا ہے کہ جو غذا وقت بے وقت کھا لی جائے وہ ضرور خون اور طاقت بن جاتی ہے۔ زیادہ سے زیادہ گرم اور مرغن اغذیہ کھا لینا کافی ہیں لیکن ایسی باتیں حقیقت سے بہت دور ہیں۔ اگر اتنا سمجھ لینا کافی ہوتا تو ہر امیر آدمی انتہائی صحت مند ہوتا اور ان میں کوئی مریض نظر نہ آتا بلکہ اگر غور سے دیکھا جائے تو امیروں میں مریض زیادہ ہوتے ہیں اور بھوکے فقیروں اور غریبوں میں تو مریض خصوصاً پیچیدہ امراض کے مریض تو مشکل سے نظر آتے ہیں۔ اس سے ثابت ہوا کہ صرف غذا کا کھا لینا ہی صحت و طاقت کے لئے کافی نہیں ہے بلکہ اس کے لئے کچھ اصول بھی ہیں تاکہ وہ غذا جسم میں جا کر مناسب طور پر حرارت اور رطوبت کی شکل وصورت اختیار کرے اور خرچ ہو۔ ایسا نہ ہو کہ بجائے مفید و معاون اثرات کے مضر اور غیر معاون ثابت ہو کر مرض یا فنا کا باعث بن جائے۔ یہی صحیح غذا کے استعمال اور غذائیت سے مفید اثرات حاصل کرنے کا راز ہے۔

طاقت غذا میں ہے:

جاننا چاہیے کہ انسانی جسم میں طاقت خصوصاً قوت مردانہ کے کمال کا پیدا کرنا صرف مقوی اور اکسیر

ادویات پر ہی منحصر نہیں ہے کیونکہ ادویات تو ہمارے جسم کے اعضاء کے افعال میں صرف تحریک وتقویت و تیزی پیدا کر سکتی ہیں لیکن وہ جسم میں بذات خود خون اور گوشت و چربی نہیں بن سکتیں۔ کیونکہ یہ کام اغذیہ کا ہے۔

پس جب تک صحیح اغذیہ کے استعمال کو اصولی طور پر مدنظر نہ رکھا جائے تو اکسیر سے اکسیر مقوی ادویہ بھی اکثر بے سود ثابت ہوتی ہیں۔ اگر ان کے مفید اثرات ظاہر بھی ہوں تو بھی غلط اغذیہ سے بہت جلد ان کے اثرات ضائع ہو جاتے ہیں۔

حصول قوت میں اغذیہ کی اہمیت کا اندازہ اس امر سے لگائیں کہ حکماء اور اطباء نے تقویت کے لئے جو ادویات تجویز کی ہیں۔ ان میں عام طور پر اغذیہ کو زیادہ سے زیادہ شامل کیا ہے مثلاً حلوہ جات وحریرہ جات اور مربہ جات وخمیرہ جات وغیرہ شامل ہوتے ہیں۔ ان سے بھی زیادہ تیز قسم کی اغذیہ کو ادویات میں تبدیل کرنے کی صورت میں ماء اللحم دو آتشہ وسہ آتشہ اور قسم قسم کی شرابیں شامل کر لی ہیں اور کسی جگہ بھی غذائی اثرات کو نظر انداز نہیں کیا گیا۔ یہی فن طب قدیم کا کمال ہے۔ ہم روزانہ زندگی میں جو پلاؤ زردہ اور متنجن وفرنی وغیرہ چاولوں کی شکل میں استعمال کرتے ہیں۔ یہ سب کچھ اغذیہ کو ادویات سے ترتیب دے کر ان میں تقویت پیدا کی گئی ہے۔ اس طرح سوجی کی بنی ہوئی سویاں، ڈبل روٹی، حلوہ وحریرہ اور پراٹھے یہ سب کچھ طاقت کو مدنظر رکھ کر اطباء اور حکماء نے ترتیب دیے ہیں۔ البتہ ان کے صحیح مقام استعمال کو جاننے اور مدنظر رکھنے کی ضرورت ہے۔ فرنگی طب میں یہ خزانے اور کمال کہاں ہیں۔ وہاں طاقت کی ادویہ میں اغذیہ کا تصور تک نہیں ہے۔ یہی وجہ ہے کہ آج تک ہمارے ملک میں طاقت کے لئے فرنگی ادویات کی طرف رجوع ہی نہیں کیا گیا بلکہ ان ادویات کو خشک سمجھ کر نقصان رساں سمجھا جاتا ہے کیونکہ فرنگی طب کی اکثر ادویات تیزابات اور زہر ہوتی ہیں۔ ان سے انسانی اعضائے رئیسہ کو غذائیت کی بجائے نقصان پہنچتا ہے اور اکثر ضعف ونقاہت اور کمی خون کے امراض پیدا ہو جاتے ہیں اور انسان ہمیشہ کے لئے مریض بن کر رہ جاتا ہے۔

غذا سے طاقت کی پیدائش:

غذا صرف کھا لینے ہی سے طاقت پیدا نہیں ہوتی بلکہ حقیقی طاقت اس وقت پیدا ہوتی ہے جب غذا کھا لینے کے بعد صالح اور مقویٔ خون بن جاتا ہے۔ صالح اور مقوی خون میں حرارت اور رطوبت ہوتی ہے جو حرارت عزیزی اور رطوبت کی مدد کرتی ہے۔ حرارت عزیزی اور رطوبت غریزی کا صحیح طور و پیدائش افعال و اثرات اور خواص وفوائد کچھ وہی لوگ سمجھ سکتے ہیں جنہوں نے قرآن حکیم میں مختلف مقامات پر ربوبیت اور رحمت

کی حقیقت واہمیت، افعال واثرات اورخواص وفوائد کوذہن نشین کرنے کی کوشش کی ہے اوراس کو یہ شوق وجذبہ پیدا ہوا ہے کہ وہ زمانے میں ایک ربانی شخصیت بن جائے۔

بہر حال یہ اگر ہر ایک کے لئے سہل کام نہیں ہے تو کم از کم اس قدر ہی سمجھ لے کہ صحت و طاقت کا دارومدار صالح اور مقوی خون پر ہے اوراس خون سے بدن انسان کو ہر قسم کی غذائیت اورقوت مل سکتی ہے اور ہماری غذا میں وہ تمام اجزاء شامل ہوتے ہیں جن سے صحت منداور صالح خون پیدا ہوسکتا ہے جوانسان میں غیر معمولی طاقت پیدا کردے بلکہ وہ طاقت اس کو شیر کے مقابلے میں کھڑا کرسکتی ہے۔ اس کے ثبوت میں ہم پہلوان کو دیکھ سکتے ہیں جو کبھی کوئی دوا کھا کر پہلوان نہیں بنتے بلکہ غذا کھا کر پہلوان بنتے ہیں۔ البتہ ان کو اس بات کا علم ہوتا ہے کہ وہ کیسی غذا کھائیں اوراس کو کس طرح ہضم کریں۔

غذااورطاقت:

یہ حقیقت ذہن نشین کرلیں کہ دنیا میں کوئی غذا بلکہ کوئی دواایسی نہیں ہے جوانسان کو بلاوجہ اور بلاضرورت طاقت بخشے مثلاً دودھ ایک مسلمہ طور پر مقوی غذا سمجھی جاتی ہے لیکن جس کے جسم میں ریشہ اور بلغم اوررطوبات کی زیادتی ہے وہ اس کے لئے سخت مضر ہے۔ گویا جن لوگوں کے اعصاب میں تحریک اور تیزی وسوزش ہو وہ اگر دودھ کو طاقت کے لئے استعمال کریں گے تو ان کا مرض روز بروز بڑھتا جائے گا اور وہ طاقتور ہونے کی بجائے کمزور ہوتے جائیں گے۔ اسی طرح مقوی اورمشہور غذا گوشت ہے۔ ہر مزاج کے لوگ اس سے طاقت حاصل کرنے کی کوشش کرتے ہیں لیکن ایک فاضل حکیم جانتا ہے کہ گوشت کا ایک خاص مزاج ہے جس کسی کا وہ مزاج نہ ہو اس کے لئے وہ مفید ہونے کی بجائے مضر ہے، مثلاً جن لوگوں کے جسم میں جوش خون یا خون کا دباؤ (ہائی بلڈ پریشر) بڑھا ہوا ہو۔ ان کو اگر گوشت خصوصاً بھنا ہوا گوشت کھلایا جائے تو ان کو الٹا مارے گا۔ گویا جن لوگوں کے گردوں میں سوزش ہو اس میں گوشت کا استعمال بجائے طاقت دینے کے سخت نقصان دہ ثابت ہوتا ہے۔ تیسری مقوی اورمشہور غذا گھی ہے جو اس قدر ضروری ہے کہ تقریباً ہر قسم کی غذا تیار کرنے میں استعمال ہوتی ہے لیکن جن لوگوں کو ضعف جگر ہو وہ اگر گھی کا استمال کریں گے تو ان کے ہاتھ پاؤں بلکہ تمام جسم پھول جائے گا اور سانس کی تنگی پیدا ہو جائے گی اور ایسا انسان بہت جلد مرجاتا ہے۔

یہی صورتیں ادویات میں بھی پائی جاتی ہیں۔ دنیا میں کوئی ایسی دوا مفرد یا مرکب نہیں ہے جس کو بلاوجہ اور بلاضرورت استعمال کریں اور وہ طاقت پیدا کرے۔ یہی وجہ ہے کہ آج جبکہ فن علاج کو دنیا میں پیدا ہوئے ہزاروں سال گزار چکے ہیں کوئی حاذق اور فاضل حکیم بلاوجہ اور بغیر ضرورت کسی ایک دوا یا غذا کو عام طور پر

مقوی (جنرل ٹانک) قرار نہیں دے سکتا، لیکن فرنگی ڈاکٹر اور ان کے دیکھا دیکھی اطباء بھی عام مقوی (جنرل ٹانک) یا خاص مقوی (سپیشل ٹانک) کے نام سے فروخت کر رہے ہیں۔ یہ ہزاروں یورپ کی پیٹنٹ مقوی ادویات نہ صرف ہمارے ملک کے کروڑوں روپوں کو برباد کر رہی ہیں بلکہ بہت ہی خطرناک امراض پیدا کر رہی ہیں جن کا استعمال فوراً بند کر دینا چاہیے۔ ہمارے ملک میں ٹی بی (تپ دق وسل) ڈائبیٹز (ذیابیطس) اور جوش خون (ہائی بلڈ پریشر) وغیرہ امراض اس قدر بڑھ گئے ہیں کہ سرکاری اعداد وشمار کے مطابق لاکھوں افراد ہر سال ان میں گرفتار ہو جاتے ہیں اور مر جاتے ہیں لیکن کوئی فرنگی ڈاکٹر حکومت کو ان مقوی پیٹنٹ ادویات سے روکنے کا مشورہ نہیں دیتا۔ اس طرح دولت کے ساتھ قوم اور ملک کا نقصان ہو رہا ہے۔

غذا کھانے کا صحیح طریقہ:

میں نے سالہا سال کے طبی مطالعہ اور تجربات میں کوئی ایسی کتاب نہیں دیکھی جو صحیح اور عوامی طریق پر انسان کو غذا کھانے کے اصول بتائے۔ اس میں طب یونانی کے ساتھ ویدک کتب اور فرنگی طب کے ساتھ ماڈرن میڈیکل سائنس کی وٹامینی تھیوری تک شریک ہیں لیکن قرآن حکیم ہی ایک ایسی کتاب ہے جو صحیح اور عوامی طریق پر غذا کھانے کا انسان کو صحیح طریقہ بتاتی ہے۔ میں یہ بات اپنے مذہب، ایمان اور عقیدہ کی بنا پر نہیں کہتا بلکہ علم وفن اور سائنس کو مدنظر رکھ کر کہتا ہوں جس کو میری اس بات میں مبالغہ معلوم ہو اس کو چیلنج ہے کہ قرآن حکیم کے سیدھے سادے اور یقینی طریق غذا کے استعمال کو دنیا کی کسی طبی یا سائنسی کتاب سے نکال کر دکھا دے۔ میں اس شخص کی عظمت کو تسلیم کر لوں گا۔ ایک بات میں یہاں اور بیان کر دوں کہ میں نے گزشتہ تیس سالوں میں کسی اسلامی قانون کو اس وقت تک تسلیم نہیں کیا جب تک اس کی حکمت وسائنس اور نفسیات کے قانون کو پرکھ نہیں لیا۔ البتہ بعض مقامات پر دنیا کی حکمت وسائنس اور نفسیات کے اصول غلط ہو جاتے ہیں لیکن قرآن حکیم کے قوانین اور سنت الٰہیہ میں سرمو فرق نہیں آتا۔ حقیقت ہی قانون ہے۔

قرآن حکیم فرماتا ہے۔ كُلُوْا وَا شْرَبُوْا وَلَا تُسْرِفُوْا (کھاؤ پیو مگر بغیر ضرورت کے صرف نہ کرو) کتنی سادگی سے تین باتیں کہہ دی ہیں اور اس میں کھانے پینے میں کوئی رکاوٹ نہیں ہے جس قدر جس کا دل چاہے کھائے پیئے کوئی کمی بیشی کی مقدار مقرر نہیں کی گئی۔ زیادہ کھانے والے بھی ہوتے ہیں اور کم کھانے والے بھی۔ ہر ایک کو کھلی اجازت ہے مگر تاکید ہے کہ بغیر ضرورت کے کھانا پینا منع ہے۔ اس ضرورت کا اندازہ کون لگائے؟ اس کے لئے پیٹ کی طلب ہمارے سامنے ہے۔ یعنی وہ جو کچھ مانگ رہا ہے وہ اس کی ضرورت ہے، اس کو بھوک ہے

یا جو کچھ کھایا پیا جا رہا ہے وہ صرف ایک خواہش کے تحت کھایا جا رہا ہے۔اگر بھوک پیاس کے بغیر صرف خواہش اور لذت کے لئے کھایا پیا جا رہا ہے تو پھر یہ اصراف ہے۔اس کو قرآن منع کرتا ہے۔بھوک اور پیاس کا اندازہ کون لگائے؟ اس کا آسانی سے اندازہ روزوں سے لگایا جا سکتا ہے کہ بھوک اور پیاس کیا ہوتی ہے اور اس وقت کتنا کھایا پیا جا سکتا ہے۔گویا صحیح بھوک اور پیاس کے اندازے کیمطابق بھوک ہے اور کھایا پیا جا سکتا ہے تو کھاؤ ورنہ اس سے کم بھوک اور مقدار میں کھاؤ پیو گے تو یہ خواہش اور لذت ہوگی ضرورت نہیں۔

مقدار غذا کا اندازہ:

مقدار غذا جو ایک وقت کھانی چاہیے اس کا اندازہ شدید بھوک پر لگایا جا سکتا ہے۔شدید بھوک چاہے وہ تیسرے روز ہی کیوں نہ لگے پیٹ بھرنے سے کر سکتا ہے مثلاً شدید بھوک میں انسان اپنے علاقہ و مقام اور معمول کے مطابق تین عدد روٹیاں یا چپاتیاں یا تھالیاں بھر کر غذا کھا سکتا ہے تو پھر انسان کو لازم ہے کہ جب تک اس قدر کھانے کی ضرورت نہ ہو غذا کو ہاتھ نہ لگائے۔جو لوگ کم غذا کھاتے ہیں۔ان کے پیٹ میں پہلے ہی غذا پڑی ہوئی خمیر بن رہی ہوتی ہے۔اس لئے وہ تھوڑی غذا کھاتے ہیں اور وہ بھی پیٹ میں اس غذا سے مل کر خمیر بن جاتی ہے۔اس طرح خمیر کے ساتھ تبخیر کا سلسلہ جاری رہتا ہے جو بڑھ کر زہر کی صورت اختیار کر لیتا ہے جس کا نتیجہ مرض اور ضعف کی صورت میں ظاہر ہوتا ہے۔

بلا ضرورت غذا ضعف پیدا کرتی ہے:

عام طور پر اس قول فعل اور بات وعمل پر سو فیصد یقین پایا جاتا ہے کہ ضرورت و بلا ضرورت غذا کھالی جائے تو وہ جسم انسان کے اندر جا کر یقیناً طاقت پیدا کرے گی اور خون بنائے گی۔اسی یقین کے ساتھ کمزوری اور مرض کی حالت میں بھی یہی کوشش کی جاتی ہے اور مریض کو مقوی غذا دی جاتی ہے لیکن یہ نظریہ اور یقین حقیقت میں غلط ہے کیونکہ بلا ضرورت غذا ہمیشہ ضعف اور مرض پیدا کرتی ہے۔جو لوگ صحت اور طاقت کے متلاشی ہیں ان کو بلا ضرورت تو کھانا تو رہا ایک طرف اس کو ہاتھ لگانے اور دیکھنے سے بھی دور رہنا چاہیے کیونکہ ہر غذا کے چھونے اور دیکھنے سے بھی جسم میں لطف ولذت پیدا ہوتی ہے۔اس کا بھی جسم پر اثر ہوتا ہے جیسے ترشی کو دیکھ کر منہ میں پانی آجاتا ہے۔

ہضم غذا:

جو غذا ہم کھاتے ہیں اس کا ہضم منہ سے شروع ہو جاتا ہے۔لعاب دہن اور منہ اور دانتوں کی حرکات و دباؤ اس کی شکل و کیفیت کو بدل کر اس کو ہضم کرنے کی ابتدا شروع کر دیتے ہیں۔جب غذا معدہ میں اتر جاتی ہے تو

اس میں ضرورت کے مطابق رطوبت معدی اپنا اثر کر کے اس کو ایک خاص قسم کا کیمیاوی محلول بنا دیتی ہے اور اس کا اکثر حصہ ہضم ہو کر خون میں شامل ہو جاتا ہے اور باقی غذا چھوٹی آنتوں میں اتر جاتی ہے۔ معدہ کے فعل و عمل میں تقریباً تین گھنٹے خرچ ہوتے ہیں۔ چھوٹی آنتوں میں پھر اس کی رطوبات اور لبلبہ کی رطوبات اور جگر کا صفرا باری باری اور وقتاً فوقتاً شریک ہو کر اس میں ہضم ہونے کی قوت پیدا کرتے ہیں۔ اس عمل و فعل میں تقریباً چار گھنٹے صرف ہوتے ہیں۔ پھر غذا بڑی آنتوں میں اتر جاتی ہے جہاں اس کے ہضم میں تقریباً چار پانچ گھنٹے صرف ہو جاتے ہیں۔ پھر کہیں جا کر غذا پورے طور پر جگر کے ذریعے پختہ ہو کر خون میں شریک ہوتی ہے اور خون بنتی ہے لیکن حقیقی معنوں میں غذا پورے طور پر ہضم نہیں ہوتی۔

ظاہر میں تو ایسا معلوم ہوتا ہے کہ غذا ہضم ہو گئی ہے کیونکہ وہ خون بن جاتی ہے لیکن طب قدیم میں صحیح معنوں میں غذا اس وقت تک ہضم نہیں ہوتی جب تک وہ خون سے جدا ہو کر جسم پر مترشح ہو اور پھر طبیعت اس کو جذب کر کے جزو بدن بنا دے۔ غذا کو خون بننے تک اگر گیارہ گھنٹے صرف ہوتے ہیں تو جزو بدن ہونے تک تین چار گھنٹے اور خرچ ہو جاتے ہیں۔

غذا کا درمیانی وقفہ:

ظاہر تو یہ معلوم ہوتا ہے کہ جب تک ایک وقت کی کھائی ہوئی غذا خون بن کر جزو بدن نہ ہو اس وقت تک دوسری غذا نہیں کھانی چاہئے کیونکہ جو غذا ہضم ہو رہی ہے اس کی طرف پورے جسم و روح اور خون و رطوبت کی توجہ ہے۔ جب بھی اس ہضم کے دوران میں غذا کھائی جائے گی تو جو توجہ اول غذا کی طرف ہے وہ یقیناً نئی غذا کی طرف لگ جائے گی۔ اس طرح اول غذا پوری طرح ہضم ہونے سے رہ جائے گی اور جہاں پر رہ گئی ہے وہاں پڑی رہنے سے متعفن ہو جائے گی اور یہ تعفن باعث امراض ہو گا اور یقیناً طاقت دینے کی بجائے ضعف پیدا کرے گی۔ اگر طبیعت دوسری غذا کی طرف متوجہ نہیں ہو گی تو یقیناً وہ بغیر ہضم ہوئے پڑی رہے گی اور متعفن ہو جائے گی۔ اب اصولاً اور فطرتاً پندرہ سولہ گھنٹے اس پر عمل کرنا انتہائی مشکل ہے۔ اس لئے اطباء اور حکماء نے اس وقت کو زیادہ اہمیت دی ہے جس وقت ہضم میں تیزی اور طبیعت کی توجہ زیادہ ہو یہ صورت اس وقت تک قائم رہتی ہے جب تک غذا چھوٹی آنتوں سے بڑی آنتوں میں اتر جائے۔ اس عرصہ میں تقریباً پانچ سات گھنٹے لگ جاتے ہیں۔ دوسرے معنوں میں اس طرح سمجھ لیں کہ جب تک غذا کے ہضم میں خون کی مختلف رطوبات شامل ہوتی رہتی ہیں اس وقت تک دوسری غذا نہیں کھانی چاہئے کیونکہ اس طرح وہ رطوبات جو ہضم غذا میں شامل

ہوتی ہیں رک جاتی ہیں اور طرح وہ خراب اور نامکمل رہ جاتی ہے۔ گویا چھ سات گھنٹے وقفہ ہر غذا کے درمیان لازمی اور یقینی امر ہے ورنہ صحت کا قائم رہنا ناممکن ہے۔

روزہ اور وقفہ غذا:

اسلام میں روزہ فرض ہے۔ ہر سال پورے ایک ماہ کے روزے ہر بالغ اور صحیح الدماغ انسان پر فرض ہیں۔ ہر روزہ صبح سورج نکلنے سے تقریباً ڈیڑھ گھنٹہ پہلے شروع ہوتا ہے اور سورج غروب ہونے کے ساتھ ختم ہو جاتا ہے۔ اس حساب سے روزے کا وقفہ تیرہ چودہ گھنٹے سے پندرہ سولہ گھنٹے بن جاتا ہے۔ اس وقفہ پر اگر غور کیا جائے تو پتہ چلتا ہے کہ ہر سال میں ایک ماہ کے روزے رکھنا ہضم غذا کے مکمل نظام کو چلانا اور قائم کرنا ہے۔ اس طرح سارے جسم کی مکمل صفائی ہو جاتی ہے اور خون کیمیاوی طور پر مکمل ہو جاتا ہے اور تمام اعضاء اور انسجہ کے افعال درست ہو جاتے ہیں۔

روزہ اور کنٹرول غذا:

روزے میں سب سے زیادہ اہمیت یہ ہے کہ وقت مقررہ کے بعد نہ روزہ رکھا جا سکتا ہے اور نہ وقت مقررہ سے پہلے کھولا جا سکتا ہے۔ گویا روزہ رکھ لینے کے بعد ہر قسم کا کھانا پینا بالکل بند بلکہ کھانے پینے کی چیزوں کو دیکھنا بھی اچھا خیال نہیں کیا جاتا۔ اس لئے دوسروں کو تاکید ہے کہ روزہ دار کے سامنے کھانا اور پینا نہیں چاہیے۔ گویا ماہ رمضان میں غذا پورے طور پر کنٹرول ہو جاتی ہے البتہ مسافر اور مریض کو غذا کی اجازت ہے اور ان کو تاکید ہے کہ وہ اپنے روزوں کی گنتی سکون اور صحت کے زمانے میں پوری کریں۔

اگر اس حقیقت کو سامنے رکھا جائے کہ قرآن حکیم کا نزول ماہ رمضان میں ہوا تو تسلیم کرنا پڑے گا کہ اسلام کی ابتدا کنٹرول غذا سے ہوتی ہے اور جو لوگ کنٹرول غذا کرتے ہیں ان کو متقی اور پرہیزگار کہتے ہیں جیسے قرآن حکیم میں اللہ تعالیٰ فرماتا ہے۔

''روزے تم پر فرض ہیں جیسے پہلے لوگوں پر فرض تھے تاکہ تم متقی اور پرہیزگار بن جاؤ''

جو لوگ جائز اور اپنی حلال کمائی اللہ تعالیٰ کی مرضی (کنٹرول) کے بغیر نہیں کھاتے وہ دوسروں کی دولت کی طرف کیسے آنکھ اٹھا کر دیکھ سکتے ہیں۔ بس یہی تقویٰ اور پرہیزگاری ہے۔

اس تقویٰ اور پرہیزگاری اور اطاعت و رضا الٰہی کو مدنظر رکھیں اور اس طرف غور کریں کہ **اِنَّ اللّٰہَ لَا یُحِبُّ الْمُسْرِفِیْنَ** (بے شک اللہ تعالیٰ بلا ضرورت خرچ کرنے والوں کو دوست نہیں رکھتا) اللہ تعالیٰ جو

تمام طاقتوں کا خالق ہے جس سے ان کی محبت نہ رہے گی تو پھر اس کو طاقت کیسے حاصل ہو سکتی ہے۔ اس لئے غذا میں ضرورت کا احساس اور تصور انتہائی ضروری بات ہے اور عین حقیقت وفطرت ہے۔ باقی رہا غذا کا توازن یعنی کس قسم کی غذا کھانی چاہئے۔ اس کے لئے مزاج و ماحول اور قوت کو مدنظر رکھنا پڑتا ہے۔ یہ سب کچھ بالاعضاء ہی تسلی بخش طریق پر عمل میں آ سکتا ہے جس کی تحقیقات علم الغذا میں بیان کی جا سکتی ہیں۔ البتہ اس حقیقت کو ضرور مدنظر رکھیں کہ کسی قسم کی غذاء ہو اس لئے انتہائی ضروری ہے کہ وہ حلال اور طیب ہو جیسے قرآن حکیم میں لکھا ہے۔ کلو حلال طیب حلال سے مراد جس شے پر اللہ تعالیٰ کا نام لیا گیا ہو یا اللہ تعالیٰ کی مرضی کے مطابق حاصل کی گئی ہو۔ طیب سے مراد ہے کہ اس شے میں نہ صرف خوشبو ہو بلکہ اس میں تازگی کی بھی خوشبو ہو۔

یہاں پر یہ مقام قابل غور ہے کہ طیب شے کو حلال کے ساتھ بیان کیا گیا ہے یعنی اگر وہ شے طیب نہیں ہے تو یقیناً نجس ہے جس کا درجہ حرام کے بالکل قریب ہے۔

ہضم غذا:

زندگی کے لازمی اسباب جن کو اسباب ستہ ضروریہ کہا جاتا ہے ان کی عملی حیثیت تین ہیں جیسا کہ لکھا گیا ہے اس کی اول صورت جسم کے لئے غذا حاصل کرنا ہے جیسے ہوا، روشنی اور ماکولات ومشروبات وغیرہ۔ ان کا بیان ہو چکا ہے۔ ان کی دوسری عملی صورت جسم میں غذا کو ہضم کر کے جزو بدن بنانے کے لوازم زندگی ہیں۔ یہ اسباب ضروری ہضم غذاء میں اس لئے لازمی ہیں کہ اگر حرکت وسکون جسمانی حرکت وسکون نفسانی اور نیند و بیداری اعتدال پر نہ رہیں تو نہ صرف ہضم غذا میں فرق پڑ جاتا ہے بلکہ صحت میں بھی خرابی پیدا ہو جاتی ہے۔

حرکت وسکون جسمانی اور ہضم غذا:

حرکت ایک ایسی صفت کا نام ہے جس سے کوئی جسم یا شے کسی خاص وضع (قیام یا سکون) سے فعل میں آئے۔ درحقیقت اس دنیا میں سکون مطلق کا وجود نہیں ہے البتہ جب اس کا ذکر کیا جاتا ہے تو اس سے مراد حرکت وسکون نسبتی ہوتا ہے یعنی جب کوئی جسم بلحاظ دوسرے جسم کے کسی خاص وضع یا حالت میں فعل میں آ جاتا ہے تو اس کو حرکت کہتے ہیں۔ بہر حال یہ نسبتی حرکت وسکون اپنے اندر خواص واثرات رکھتے ہیں۔ جب کوئی جسم حرکت میں آتا ہے تو اس کے ساتھ ہی جسم کا خون حرکت میں آتا ہے اور جسم کے جس حصے کی طرف سے حرکت کی ابتدا ہوتی ہے اس طرف روانہ ہوتا ہے۔ پھر طبیعت اس کو تمام جسم میں پھیلا دیتی ہے۔ اس طرح خون کی تیزی اور شدت بدن کو گرم کر دیتی ہے۔ اس لئے کہا جاتا ہے کہ حرکت جسم میں گرمی پیدا کرتی ہے اور اس کی زیادتی جسم کو تحلیل کر

دیتی ہے۔اس کے مقابلے سکون سردی پیدا کرتا ہے۔اس سے خون کی حرکت میں سستی اور رطوبات میں زیادتی ہو جاتی ہے گویا نسبتاً ہر حرکت، ہر سکون کے مقابلہ میں گرمی و خشکی اور تیزی کا باعث ہوا کرتی ہے۔اس کے ساتھ ہی خون جسم کے جس حصہ میں پہنچتا ہے۔وہاں پر اپنی حرارت سے وہاں کے اعضا میں تیزی اور گرمی پیدا کر کے وہاں کی غذا کو ہضم کرتا ہے اور مواد کو تحلیل کر کے خارج کرتا ہے اور اپنی تیزی سے وہاں کی رطوبات خشک کر دیتا ہے۔

حرکت کا تعلق عضلات سے ہے:

اس امر کو بھی ذہین نشین کر لیں کہ جسم انسان میں ہر قسم کے احساسات اعصاب کے ذمہ ہیں جن کا مرکز دماغ ہے اور ہر قسم کی حرکات جو جسم میں پیدا ہوتی ہیں ان کا تعلق عضلات سے ہے جن کا مرکز قلب ہے۔اسی طرح جسم کو جو غذا ملتی ہے اسکا تعلق غدد سے ہے جن کا مرکز جگر ہے، یہی جسم کے اعضائے رئیسہ ہیں۔جب جسم یا اس کے کسی عضو میں حرکت ہوتی ہے تو اس کے ساتھ ہی قلب کے فعل میں تیزی آ جاتی ہے۔اس کے فعل میں تیزی کے ساتھ ہی وہ جسم کے خون کو جسم میں تیزی کے ساتھ روانہ کرنا شروع کر دیتا ہے جس کے ساتھ ہی جسم میں حرارت بڑھنی شروع ہو جاتی ہے جس کے نتیجہ میں ریاح کا اخراج شروع ہو جاتا ہے اور جہاں جہاں پر غیر ضروری رطوبات اور مواد جمع ہوتے ہیں۔طبیعت ان کو تحلیل کرنا شروع کر دیتی ہے۔اس کے ساتھ ہی دوران خون کی تیزی کے ساتھ اس کا دباؤ ڈدد کی طرف بڑھ جاتا ہے اور وہ جسم کو زیادہ سے زیادہ غذا حرارت کی صورت میں دینا شروع کر دیتے ہیں، جو اس میں شریک ہوتی ہے۔ساتھ ہی بھوک بڑھ جاتی ہے اور غذا زیادہ سے زیادہ ہضم ہوتی ہے جس کا لازمی نتیجہ خون کی زیادتی و صفائی اور طاقت میں ظاہر ہوتا ہے۔ان حقائق سے ثابت ہوا کہ حرکت جسم میں حرارت و خون اور قوت و صفائی پیدا کرتی ہے۔اس کے برعکس سکون سے جسم میں سردی اور کمی خون اور کمی قوت اور زیادتی مواد کا پیدا ہونا لازمی امر ہے۔بس یہی دونوں صورتوں کے مابین فرق ہے۔

حرکت اور حرارت عزیزی:

جاننا چاہئے کہ بدن انسان کا یہ کام ہے کہ جو چیز بدن انسان میں از قسم اغذیہ اشربہ وغیرہ خارج سے اور رطوبت سے مواد اور اخلاط وغیرہ داخل بدن سے کسی بے محل جگہ یا غیر طبعی حالت سے کسی عضو بدن میں وارد ہوں اس میں حرارت عزیزی اپنا فعل کرتی رہتی ہے چونکہ اس دوام فعل اور محنت سے حرارت عزیزی میں ضعف پیدا ہو جانا یقینی امر ہے اور ضعف و کسل وغیرہ افعال کے لاحق ہونے سے اس کے فضلات کی تحلیل سے عاجز و مجبور ہوتی ہے۔اس وجہ سے تھوڑا تھوڑا مواد اور فضلہ جمع ہو کر کافی مقدار میں حرارت عزیزی کو مغلوب کر دیتا ہے۔اس

لئے حرکات کی طلب ضروری ہو جاتی ہے تا کہ اس سے ایک دوسری گرمی پیدا ہو اور اس کی مدد سے طبیعت مواد اور فضلات کو تحلیل کر دے۔ اگر چہ مواد اور فضلات قے واسہال اور پسینہ کے ذریعہ سے بھی خارج ہو سکتے ہیں مگر ان طریقوں سے ان کا اخراج ضعف جسم کا باعث ہوتا ہے۔ دوسری طرف متعلقہ اعضا میں قوت اخراج کو فطری طور پر کمزور کر دیتا ہے اور یہ مسلسل عمل ہمیشہ کے لئے انسان کو ہلاکت کے قریب کر دیتا ہے اس لئے اس کا علاج حرکات جسم کو متوازن کرنا لازمی امر ہے۔ یہی حرکات کا احتیاج ہے گویا حرکت جسم حرارت عزیزی کے لئے بہترین مددگار ہے جو محافظ صحت وقوت ہے۔

تحریک قدرت کا فطری قانون ہے:

خداوند حکیم کی حکمتوں میں سے ایک حکمت یہ بھی ہے کہ ضرورت بدن انسان کے لئے ایک تحریک پیدا کی گئی ہے مثلاً غذا کے لئے بھوک، پانی کے لئے پیاس، نیند کے لئے اونگھ چونکہ انسانی طبیعت کا اعتدال پر قائم رہنا مشکل ہے اس لئے ان تحریکات میں اکثر کمی ہوتی رہتی ہے اس سے ماکولات ومشروبات اور آرام میں بے اعتدالی پیدا ہو جاتی ہے۔ بس انہی ضروریات کو قائم رکھنے کے لئے یہ تحریکات پیدا کی گئی ہیں۔ پس یہ محرکات فطری طور پر قدرت کی طرف سے پیدا نہ کئے جاتے تو لازمی امر تھا کہ انسان اپنی مطلوبہ ضروریات مذکورہ سے غافل ہو جاتا جس کا نتیجہ لازمی طور پر یہ ہوتا کہ بدن انسان میں خلل واقع ہو جاتا۔ اس سے ہلاکت تک نوبت پہنچ سکتی تھی۔ اس لئے جب انسان کی ان تحریکات میں خلل واقع ہو جائے تو اس کو صحت کی خرابی سمجھنا چاہئے اور ان تحریکات کو اعتدال پر لانے کی کوشش کرنی چاہئے جس سے نہ صرف صحت قائم رہتی ہے بلکہ طاقت بھی پیدا ہوتی ہے۔

حرکات کی فطری صورت:

ضروریات زندگی خصوصاً ماکولات ومشروبات کے لئے انسان میں جو احتیاج پیدا کی گئی ہے اس کے لئے انسان کو لازمی طور پر بھاگ دوڑ اور جدوجہد کرنی پڑتی ہے۔ بس یہی کوشش اس میں فطری طور پر اس کی تحریکات کو بیدار رکھتی ہے لیکن بعض افراد کو اپنی ضروریات زندگی کے لئے یہ جدوجہد اور کوشش نہیں کرنا پڑی۔ بہرحال ان تحریکات کو تیز کرنے کے لئے حرکات کا کرنا لازمی امر ہے۔ اس مقصد کو حاصل کرنے کے لئے حکماء نے ریاضت اور ورزش کی مختلف صورتیں پیدا کی ہیں تا کہ انسان اپنی تحریکات اور صحت کو قائم رکھ سکیں جو زندگی کیلئے لازم ہیں۔

ریاضت کی حقیقت:

ریاضت انسان کے لئے ایک اختیاری حرکت کا نام ہے جیسے ورزش و دوڑ، کھیل کود، سیر و گھوڑ سواری، کشتی لڑنا اور کشتی چلانا۔ اسی طرح ہاتھ پاؤں کے مختلف پے در پے حرکات سے ریاضت کی صورتیں پیدا کی جاتی ہیں اگر چہ عوام و خواص بلکہ ورزش ماسٹر بھی اس علم سے واقف نہیں ہیں کہ مختلف اقسام کی ورزش اور ریاضت سے کس قسم کے اعضا متاثر ہوتے ہیں۔ کس عضو کی تقویت کے لئے کس قسم کی ورزش اور ریاضت ضروری ہے کیونکہ لوگ افعال الاعضا اور تشریح انسانی سے واقف نہیں ہوتے۔ بہرحال عمومی طور پر ریاضت اور ورزش بے حد مفید عمل ہے۔ اگر ورزش یا ریاضت کے متعلق یہ پتہ چل جائے کہ کس قسم کے کھیل ہمارے جسم پر خاص طور پر اعصاب و دماغ، عضلات و قلب اور جگر و گردوں پر اثر انداز ہو سکتے ہیں تو ایسی ریاضت اور ورزش بہت مفید ہوتی ہے۔

حرکت و سکون نفسانی:

نفس کی ایسی حرکت جو ضرورت کے وقت کبھی جسم کے اندر اور کبھی جسم کے باہر ظاہر ہو۔ جس کے ساتھ حرارت جسم بھی کبھی اندر کی طرف چلی جاتی ہے اور کبھی باہر کی طرف ظاہر ہوتی ہے۔ اس حرکت کو سکون نفسانی کہتے ہیں۔ نفس سے مراد نفس انسان ہے جس کو نفس ناطقہ کہتے ہیں جس کا تعلق اور ربط انسان کے قلب سے ہے جو اپنے معانی جزئیہ اور مفہومات کو بذریعہ مختلف قوتوں کے ادراک کرتا ہے۔ پھر اس کی تین صورتیں ہیں۔ امارہ (غیر شعور) لوامہ (نیم شعور) اور مطمئنہ (شعور) ان کی تفصیل طویل ہے صرف اشارات درج کئے جاتے ہیں۔

حرکت و سکون نفسانی کی ضرورت:

یہ محال عقلی ہے کہ کوئی نفس انسانی اس عالم میں فکر زندگی اور آخرت یا ضرورت معاش و معاشرت یا محبت اولاد یا وصل حبیب یا لطف و لذت سے رغبت یا موذی کا خوف دکھ یا دشمن سے خطرہ و نفرت وغیرہ کیفیات و عوارض کے ردعمل اور انفعالات سے متاثر نہ ہو چنانچہ یہی تقاضے نفس انسانی کی ضروریات کے حصول و دفع کی غرض سے باعث حرکت بدن ہوتے ہیں۔ یہ حقیقت ہے کہ اگر عوارض مذکورہ کا عارض ہونا ضروری ہے تو ان کے ردعمل سے متاثر ہونا بھی یقینی امر ہے۔ اس سے روح قلب کو تحریک دے گا اور قلب کی تحریک کے ساتھ خون میں گردش شروع ہو جائے گی جس سے وہ خون شعوری یا غیر شعوری طور پر اپنا شوق اور دفع پورا کرے گا۔ پس جو عوارض یا کیفیات اس کے لئے نافع اور بہتر ہوں گے ان کا وہ طالب ہوگا اور ان کا وہ شوق کرے گا اور جو اس کے لئے مضر اور تکلیف کا باعث ہوں۔ اس سے وہ بھاگے گا اور ان کو دفع کرتا رہے گا۔ بس انسان کی ان طلب و فرار اور شوق و

دفع حرکات ہی سے ہوسکتی ہے بس انہی کیفیات وعوارض کے ردعمل کا نام حرکت وسکون نفسانی ہے۔

نفس بذات خود متحرک نہیں ہے:

کہا تو یہ جاتا ہے کہ ''حرکت وسکون نفسانی'' لیکن حقیقت یہ ہے کہ نفس بذات خود متحرک نہیں ہے بلکہ حرکت قویٰ کو ہی لاحق ہوتی ہے جو بذریعہ ارواح محرکہ ظہور میں آتے ہیں۔اس لئے قویٰ متحرک ہیں اور ارواح محرک ہیں۔ان اعمال سے جن جذبات کا اظہار ہوتا ہے انہی کو ہی حرکت وسکون نفسانی کہتے ہیں مگر یہ امر بھی یہاں ذہن نشین کرلیں کہ روح سے ہماری مراد روح طبی ہے جس کا حامل خون ہے اس کو حرکت بھی بذات خود نہیں ہوتی بلکہ حسب ضرورت اور ارادہ نفس ناطقہ سے ہوتی ہے جس طرح کوئی مشین خود بخود متحرک نہیں ہوتی جب تک کہ اس کو حرکت دینے والا کوئی نہ ہو اس لئے یہاں حرکت وسکون کا لفظ مجازاً ہی استعمال کیا جاتا ہے۔

نفس میں حرکت وسکون کی صورتیں:

نفس ضرورت کے وقت کبھی جسم کے اندر کبھی جسم کے باہر حرکت کرتا ہے جس کے ساتھ خون اور اس کی حرارت بھی کبھی اندر کی طرف چلی جاتی ہے اور کبھی باہر کی طرف نمایاں طور پر ظاہر ہوتی ہے۔پھر اس کی تین صورتیں ہیں (۱) حرکت کا دفعتاً اور یک لخت اندر یا باہر کی طرف جانا (۲) آہستہ آہستہ اندر یا باہر کی طرف جانا۔(۳) نفس کا بیک وقت کبھی اندر اور کبھی باہر حرکت کرنا۔یہ بات یاد رکھیں کہ نفس جس طرف حرکت کرتا ہے وہاں پر دوران خون تیز ہو کر حرارت پیدا کرتا ہے جہاں سے حرکت کر کے جاتا ہے وہاں پر دوران خون کی کمی ہو کر سردی پیدا ہو جاتی ہے۔

یہ امر پھر ذہن نشین کرلیں کہ حرکت وسکون نفسانی دراصل نفس کی حرکت وسکون نہیں ہے کیونکہ نفس اپنا مفاد نہیں بدلتا۔ایسا صرف مجازاً کہا جاتا ہے۔حقیقت یہ ہے کہ نفس کے تاثرات اور انفعالات (ردعمل) روح طبی اور خون میں حرکت پیدا کر دیتے ہیں۔بالفاظ دیگر یہ تاثرات اور انفعالات صالح اور فطرت کے مطابق ہوں تو حامل قوت وصحت اور باعث نشو وارتقائے جسم ہوتے ہیں۔انہی کو اسلام لفظ دین سے تعبیر کرتا ہے۔

یہ حرکت سکون نفسانی بدن کے لئے ویسی ہی ضروری ہے جیسی حرکت سکون بدن کیونکہ بدنی حرکات کا دارومدار ہوا وہوس اور خواہشات وجذبات نفسانیہ پر ہے جیسے شوق کے وقت طلب کی حرکت، نفرت کے وقت بیزاری کی صورت غصے کے وقت چہرے کا سرخ ہو جانا۔یہ سب کچھ روح اور خون کے زیر اثر ہوتے ہیں اور اس کے برعکس نفسانی سکون کی ضرورت اس لئے ہے کہ روح اور خون کو نسبتاً آرام حاصل ہو کہ ان میں کمی واقع نہ ہو اور

جسم کو تحلیل ہونے سے بچایا جائے۔

جاننا چاہیے کہ نفس جب کسی مناسب یا مخالف شے کا ادارک حاصل کرتا ہے تو اس کے معنی یہ ہیں کہ وہ مناسب کو حاصل کرنا اور مخالف سے بچنا چاہتا ہے۔اس وقت وہ اپنی نفسانی قوتوں کو حرکت میں لاتا ہے اگر اس حرکت وسکون میں تسلسل قائم رہے تو باعث مرض وضعف اور رفتہ رفتہ باعث موت ہے اور بعض اوقات ان کی یکبارگی شدت دفعتاً زندگی ختم کردیتی ہے۔جیسے غم مرگ اور شادی مرگ کی صورتیں ظاہر ہوتی ہیں۔انسان کے انہی تاثرات اور انفعالات اور خواہشات و جذبات کا مطالعہ اور نتائج سے جو صورتیں پیدا ہوتی ہیں اس علم کو نفسیات کہتے ہیں۔

نفسانی جذبات کی حقیقت:

نفسانی جذبات کو سمجھانے کے لئے اور انتہائی سہولت کی خاطر جس کا ذکر قدیم وجدید بلکہ ماڈرن نفسیات میں بھی نہیں ہے ہم نے ان کو نظریہ مفرد اعضا کے تحت اعضائے رئیسہ کے مطابق تین حصوں میں تقسیم کردیا ہے۔ ہر مفرد عضو (نسیج) کے لئے دو جذبے مخصوص کردیئے ہیں۔ان جذبوں میں ایک جزبہ انبساط سے پیدا ہوتا ہے اور دوسرا انقباض سے ان کی ترتیب درج ذیل ہے:۔

۱۔دل: عضلات میں انبساط سے مسرت پیدا ہوتی ہے اور انقباض سے غم حاصل ہوتا ہے۔

۲۔دماغ: اعصاب میں انبساط سے لذت پیدا ہوتی ہے اور انقباض سے خوف حاصل ہوتا ہے۔

۳۔جگر: غدد میں انبساط سے ندامت محسوس ہوتی ہے اور انقباض سے غصہ حاصل ہوتا ہے۔

لیکن یہ جاننا بھی انتہائی ضروری ہے کہ جب دل، دماغ اور جگر (عضلات، اعصاب اور غدد) کے کسی ایک نسیج (ٹشو) میں کسی خاص قسم کی تحریک ہوگی تو باقی دو اعضاء میں بھی کوئی نہ کوئی حالت ضرور پائی جائے گی۔مثلاً اگر اعصاب میں تحریک ہوگی تو یہ ضروری بات ہے کہ غدد میں تحلیل اور دل میں تسکین ہوگی۔گویا اس امر کا لحاظ رکھنا ضروری ہے کہ جب کسی جذبہ کے تحت کسی عضو کا مطالعہ مقصود ہو تو باقی اعضا کو نظرانداز نہ کیا جائے۔اس طرح تمام جسم کی حقیقت سامنے آجاتی ہے۔ یہ وہ علم نفسیات ہے جس کے علم سے ماڈرن سائنس اور جدید علم نفسیات بھی بے خبر ہے۔

نفسیاتی اثرات:

جسم انسانی پر نفسیاتی اثرات اور انفعالات کی تین مقابل صورتوں کے کل چھ جذبات ہیں۔

(۱)مسرت(۲)غم(۳)لذت(۴)خوف(۵)غصہ(۶)شرمندگی

یہ چھ بنیادی جذبات ہیں۔ان کے تحت ہی باقی دیگر جذبات پائے جاتے ہیں۔ان کی مختصر تفصیل درج ذیل ہے:

۱۔مسرت میں نفس بغرض حصول شے مرغوب قلب شے خارج بدن کی طرف رفتہ رفتہ متحرک ہوتی ہے۔بشرطیکہ بے انتہا خوشی کی کیفیت نہ ہو ورنہ یکدم متحرک ہوگی۔خوشی کی حالت میں چہرہ سرخ ہوجائے گا۔

۲۔غم میں نفس موذی پر قادر نہ ہونے کی وجہ سے رفتہ رفتہ داخل بدن یعنی دل کی طرف حرکت کرتی ہے اور چہرے کا رنگ زرد ہوجاتا ہے۔

۳۔لذت کی حالت میں بغرض قیام مرغوب شے اور لطیف نفس رفتہ رفتہ کبھی اندر اور کبھی باہر کی طرف حرکت کرتا ہے۔

۴۔خوف نفس موذی کے مقابلے میں ناامید ہوکر یکبارگی داخل جسم رجوع کرتا ہے۔کمی خوف میں یہ عمل رفتہ رفتہ ہوتا ہے چہرہ سفید ہوجاتا ہے۔

احتباس واستفراغ:

اسباب ستہ ضروریہ کی جو تین صورتیں ہیں یعنی (اول) جسم کے لئے غذائیت مہیا کرنا جیسے ہوا اور روشنی اور ماکولات ومشروبات (دوسرے) جسم میں غذائیت کو ہضم کرکے جزو بدن بنانا ہے جیسے نیند و بیداری اور حرکت وسکون جسمانی وحرکت وسکون نفسانی (تیسرے) جسم کے اندر غذائیت ایک مقررہ وقت تک رکے رہنا تاکہ ہضم ہوکر جزو بدن بن جائے اور جب ان کی ضرورت نہ ہوتو فضلات کی صورت میں خارج کردینا۔ان کو احتباس واستفراغ کہتے ہیں۔پہلی دوصورتیں بیان کردی گئی ہیں۔اب تیسری صورت کی تفصیل دی جاتی ہے۔

استفراغ کے معنی ہیں مواد اور فضلات کا اخراج پانا اور طبی اصطلاح میں لفظ استفراغ سے ان چیزوں کا بدن سے خارج کرنا مراد ہے تاکہ اگر وہ چیزیں باقی رہ جائیں تو بدن میں طرح طرح کے فساد پیدا ہوکر افعال انسانی سلیم طور سے صادر نہ ہوں۔اس کے برعکس احتباس کے معنی ہیں غذائی اجزاء اور فضلات کا جسم میں رکنا اور بوقت ضرورت اخراج نہ پانا دراصل یہ ایک دوسرے فعل کی ضد کا اظہار ہے ورنہ دونوں میں سے کسی ایک لفظ کا ہونا ہی کافی ہے کیونکہ حکیم مطلق نے طبیعت بدن Original Text لہٰذا حسب طاقت وہ مناسب راستوں سے فضلات مذکورہ کے دفع پر ہمیشہ سرگرم رہتی ہے لیکن بعض اوقات ایسی رکاوٹیں پیش آجاتی ہیں کہ اس کے دفع

فضلات اور مواد میں کمی بیشی واقع ہو جاتی ہے گویا استفراغ اور احتباس کا اعتدال صحت ہے اور ان میں کمی بیشی ہونا مرض میں داخل ہے۔

فضلات کی حقیقت:

فضلات دراصل اضافی لفظ ہے۔ حقیقت میں اس کائنات اور زندگی میں فضلات کوئی شے نہیں ہیں۔ جن مواد کی کسی جسم کے لئے ضرورت نہیں ہوتی تو وہ اس کے لئے فضلات بن جاتے ہیں۔ اکثر ایسا ہی ہوتا ہے کہ جسم کے اندر غیر ضروری غذائی اجزاء یا مفید مواد جن کو طبیعت قبول نہیں کرتی یا طبیعت کو جن کی ضرورت نہیں ہوتی وہ سب فضلات میں شامل ہیں۔ فضلات سے مراد فاضل شے ہے یعنی جو چیز زائد یا فالتو ہو۔

جو غذا کھائی جاتی ہے، تندرستی کی حالت میں، جسم اس کا ایک خاص حصہ جذب کر کے جزو بدن بنا دیتا ہے اور باقی کو فضلات کی شکل میں خارج کر دیتا ہے لیکن اس کے معنی یہ نہیں ہیں کہ فضلات میں جسم انسان کے لئے غذائیت باقی نہیں رہتی بلکہ حقیقت یہ کہ جس قدر اچھی صحت ہوتی اور اور اعضاء مضبوط ہوتے ہیں اسی قدر زیادہ غذائی اجزاء جذب اور وجود و بدن بنتے ہیں اور فضلات کم خارج ہوتے ہیں یا بعض اعضاء میں اس قدر تیزی ہوتی ہے کہ وہ غذا کو پورے طور پر ہضم کئے بغیر خارج کر دیتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ جن مریضوں کے اعضاء میں افراط و تفریط اور ضعف ہوتا ہے وہ جتنی بھی زیادہ سے زیادہ غذا کھائیں ان کے اندر طاقت اور خون کی مقدار میں زیادتی نہیں ہوتی۔ سوال غذا کی قلت اور کثرت اور اعلیٰ و ادنیٰ کا نہیں ہے بلکہ اعلیٰ درجہ کی صحت اور مضبوط اعضا کا ہے جس سے خود بخود زیادہ غذا ہضم ہوتی ہے اور جزو بدن بنتی ہے جس کا نتیجہ خون کی کثرت اور طاقت کی زیادتی ہوتی ہے۔

یہ حقیقت ہے کہ بدن کے وجود اور اس کی طاقت کا دارومدار غذا پر ہے کیونکہ خون کی تعمیر اور تکمیل صرف غذا پر ہوتی ہے دوا سے نہیں ہوتی کیونکہ دوا اجزا بدن نہیں ہوتی اور نہ ہی خون کا جزو ہے۔ صرف اعضائے جسم میں تحریک اور شدت کا باعث ہوتی ہے۔ جس سے اعضائے جسم اپنے مفید اجزاء خون میں شامل کر کے اس کی تعمیر اور تکمیل کرتے ہیں لیکن کوئی بھی غذا ایسی نہیں ہے جو ساری کی ساری جز و بدن بن جائے اور اس کا فضلہ نہ بنے۔ پھر اگر یہ فضلہ باقی رہے اور اس کا اخراج نہ ہو تو بدن میں فاسد مادے اکٹھے ہو جاتے ہیں جن مواد کو فضلات کی صورت میں خارج ہونا چاہئے تا کہ اس کی جگہ نیا مواد بنے یا مواد سے اس راہ گزر مجاری کو غذائیت اور تقویت حاصل ہو۔ اس لئے استفراغ کی انتہائی ضرورت ہے اور احتباس کی ضرورت اس لئے ہے کہ غذا کچھ عرصہ جسم میں

رہے تاکہ اس کا جوہر طبیعت حاصل کر لے۔

استفراغ اور احتباس کا اعتدال صحت اور طاقت کے لئے نہایت ضروری اور مفید ہے۔ استفراغ کی زیادتی بدن میں خشکی پیدا کرتی ہے۔ احتباس کی زیادتی جسم میں فضلات کی زیادتی کی وجہ سے اس کو بوجھل بنا دیتی ہے جس سے اکثر سدے اور تعفن پیدا ہوتا ہے۔

استفراغ کی صورتیں:

جسم انسانی سے استفراغ کی مندرجہ ذیل تین صورتیں ہیں: (۱) طبعی فضلات۔ (۲) غیر طبعی فضلات (۳) مفید فضلات جن کی تفصیل درج ذیل ہے؛

ا۔ طبعی فضلات:

طبعی فضلات وہ ہیں جو ہمارے مجاری اور اعضاء سے طبعی طور پر ضرورت کے مطابق خارج ہوتے ہیں جیسے نزلہ، زکام، کان کا میل، آنکھ کے آنسو، لعاب دہن، بلغم، بول، براز، حیض اور منی وغیرہ۔ ان کے اخراج ایک طرف مجاری اور اعضاء جہاں سے وہ گزرتے ہیں ان کو نرم رکھتے ہیں۔ دوسرے وہاں کی سوزش وغیرہ کو دور کرتے ہیں۔ اگر ان کے اخراج میں کمی بیشی واقع ہو جائے تو باعث امراض ہوتے ہیں۔ جب ان میں کمی واقع ہوتی ہے تو ذیل کی صورتوں میں کوئی صورت اختیار کر جاتی ہے۔

ا۔ **مسہلات:** بذریعہ دست آور ادویات ناقص اخلاط مواد اور متعفن فضلات کا انسان کے بدن سے خارج کرنا۔ اس کی دو اقسام ہیں اول بذریعہ ادویہ مشروبہ یعنی کھانے پینے کی ادویہ، دوسرے بذریعہ حقنہ اور عمل احتقان (بذریعہ) پچکاری۔

۲۔ **مدرات:** پیشاب آور ادویات اور آلات وغیرہ کے ذریعے مواد اور فضلات کا اخراج۔

۳۔ **تصریحات:** بذریعہ پسینہ، حمام یا بھپارہ اور دیگر اعمال سے براہ راست مسامات بدن سے مروی اخلاط و مواد اور فضلات کا خارج کرنا۔

۴۔ **مقیات:** قے آور ادویات یا دیگر اعمال کے ذریعے مواد اور فضلات کا خارج ہونا۔

۵۔ **حجامت:** شگاف رگ، پچھنے اور فصد وغیرہ کے ذریعے۔ اخلاط وردی مواد اور فضلات بدن کا انسان کے بدن سے خارج کرنا وغیرہ۔

۶۔ **انزال:** جماع کے ذریعے غیر مفید اخلاط وردی مواد اور فضلات کا بدن سے خارج کرنا وغیرہ۔

۲۔ غیر طبعی فضلات:

ایسے ناقص مواد ہیں جو خون سے پیدا ہو جاتے ہیں جن سے خون کا مزاج اور اخلاط یا اس کے عناصر میں کمی بیشی واقع ہو جاتی ہے یا خون رگوں کے اندر یا باہر متعفن ہو جاتا ہے۔ جب ایسے غیر طبعی فضلات رک جاتے ہیں تو ان کے اخراج کی صورت بھی مندرجہ بالا طریق پر کی جاتی ہے البتہ ضرورت کے مطابق ادویات بھی استعمال کی جا سکتی ہیں۔

۳۔ مفید فضلات:

دراصل یہ فضلات نہیں ہوتے چونکہ جسم سے اخراج پاتے ہیں یا ان کو اخراج پانا چاہیے۔ اس لئے ان کو فضلات کہہ دیا گیا ہے مثلاً جسم میں غیر معمولی کیفیاتی ونفسیاتی اور مادی تحریکات ہو کر مفید رطوبات وخون اور منی کا اخراج پانا جس میں مذی اور ودی بھی شریک ہیں رطوبات کی صورت میں لعاب دہن، آنسو، مذی اور ودی ہیں۔ خون کی صورت میں نفث الدم، قے الدم، نکسیر خونی زحیر اور بواسیر وغیرہ ہیں۔ منی کی صورت میں جریان واحتلام اور سرعت انزال ہیں۔ کبھی مفید رطوبات وخون اور منی کے اخراج کی ضرورت ہوتی ہے تاکہ طبیعت کا رجحان اس طرف زیادہ ہو۔ ان چیزوں کی پیدائش بڑھے۔ اس مقصد کے لئے کیفیاتی ونفسیاتی اور مادی تحریکات لطف ولذت اور صحیح وبصر نوازی کے ساتھ ساتھ جذبہ شوق ومحبت کے بھڑکانے سے بھی پیدا کی جاتی ہیں۔ یہاں تک کہ اطباء اور حکمانے اس کی آخری حد جماع رکھی ہے اور یہی ضرورت عقد اور نکاح ہے۔ استفراغ اور احتباس میں یہ اہم مقام ہے۔ اسی لئے ہم نے ستہ ضروریہ کا باب قائم کیا ہے۔ جنسی امراض میں عام طور پر یہ سمجھ لیا گیا ہے کہ صرف مجربات ومرکبات کافی ہو سکتے ہیں۔ کوئی شک نہیں ہے کہ مجربات کا علاج بہت بڑا مقام رکھتا ہے لیکن جب تک اسباب ستہ ضروریہ سامنے نہ ہوں خصوصاً استفراغ واحتباس کی اہمیت کو مدنظر نہ رکھا جائے جنسی امراض کا علاج کیسے ممکن ہو سکتا ہے۔ اگر صرف مجربات تک ہی ممکن ہوتا ہے تو ہر قسم کے مجربات کی کتب اس قدر کثرت ہے کہ مزید مجربات کی ضرورت نہیں ہے۔ مگر ہم دیکھتے ہیں کہ طبی دنیا میں جنسی مجربات کی آج پہلے سے بھی زیادہ طلب ہے۔ اس کی وجہ صرف یہ ہے کہ مرض کی تشخیص اور صحیح دوا کی تجویز کی آج بھی ضرورت باقی ہے اور وہ لوگ بہت بڑی غلطی پر ہیں جو بغیر تشخیص اور بغیر تجویز کے صرف جنسی مجربات طلب کرتے ہیں۔ جنسی امراض کی حقیقت اور ان کے لئے صحیح دوا اور غذا کے اصول اور مجربات کے لئے ہماری کتاب تحقیقات علاج وجنسی امراض دیکھیں۔

غذا اور حفظانِ صحت

حفظانِ صحت کے اہم عناصر کی ذیل تین صورتیں ہیں:

ا۔صحت کے قیام کے لئے بدل ما یتحلل کی جو ضرورت ہے وہ ایک مسلمہ امر ہے اور بدل ما یتحلل ہمیشہ اغذیہ واشربہ سے حاصل کیا جاتا ہے۔اس لئے حفظانِ صحت میں سے اول چیز اغذیہ واشربہ ہیں کہ ان کو اپنی ضرورت کے مطابق صحیح اصولوں پر استعمال کیا جائے اور ان سے بدل ما یتحلل حاصل ہو۔

۲۔غذا کے بعد دوسری اہم چیز یہ ہے کہ انسان کے جسم میں غذا کھانے کے بعد جو فضلات اکٹھے ہوتے ہیں ان کا باقاعدگی کے ساتھ اخراج ہوتا رہے۔اس کی صورت جسم کو اعتدال کے ساتھ حرکت دینے اور کام میں لگانے سے عمل میں آتی ہے جس میں ورزش بھی شریک ہے کیونکہ سکون محض جسم میں فضلات کو روک دیتا ہے۔

۳۔انسان اپنی قوتوں کو ضرورت سے زیادہ خرچ ہونے سے بچائے۔ضرورت سے زیادہ جسمانی اور دماغی محنت اور حرکت سے یہ قوتیں ضائع ہونے لگتی ہیں۔

یہ تینوں باتیں اگر اعتدال پر قائم رہیں تو صحت انسانی کی حفاظت اچھے طریق پر ہو سکتی ہے۔اس مقصد کے لئے اسبابِ ستہ ضروریہ جن کا ذکر گزشتہ صفحات میں کیا گیا ہے بہت حد تک کافی ہیں لیکن بعض اہم باتوں کا ذکر مندرجہ بالا تین اصولوں کے متعلق کیا جاتا ہے جو صحت کے لئے بے حد مفید اور ضروری ہیں۔

ا۔اغذیہ واشربہ:

غذا کی مقدار میں اعتدال کو قائم رکھنا اور غذا کے استعمال کے بعد کچھ سکون کرنا ضروری ہے۔

یادداشت:

غذا کھانے سے قبل یہ ضروری ہے کہ بھوک شدت سے لگی ہوئی ہو۔بغیر بھوک کے کبھی غذا کی طرف ہاتھ نہیں بڑھانا چاہیے۔بھوک میں بھی اس امر کو ملحوظ رکھا جائے کہ وہ دو قسم کی ہوتی ہے۔(۱)اشتہائے صادق (۲)اشتہائے کاذب۔اشتہائے صادق کی نشانیاں یہ ہیں کہ جسم میں فرحت ہوگی اور وہ ہلکا ہوگا اور گرم معلوم ہوگا۔غذا کھاتے وقت لذت محسوس ہوگی۔اشتہائے کاذب میں یہ باتیں نہیں ہوں گی بلکہ کمزوری محسوس ہوگی۔دل میں گھٹنے کی سی حالت پائی جائے گی اور کھانے میں بے دلی سی قائم رہے گی۔کھانے کے بعد جسم بے حد سست اور بوجھل رہے گا بلکہ بعض اوقات حرکت کرنے کو دل نہیں چاہتا۔ہر غذا پہلی غذا کے ہضم ہونے کے بعد کھانی چاہیے

اگرچہ بھوک بھی محسوس ہو اور اشتہائے صادق کی تمام علامات پائی جائیں کیونکہ ہر غذا جو ہم کھاتے ہیں اس کے ہضم ہونے میں کم سے کم چھ سات گھنٹے خرچ ہوتے ہیں اور اس کے بعد وہ غذا معدے اور چھوٹی آنتوں سے اتر کر بڑی آنتوں میں چلی جاتی ہے۔ اگرچہ چھ سات گھنٹے سے قبل کھا لیا جائے تو طبیعت جو پہلی غذا کی طرف مصروف ہوتی ہے اس کو ہضم کئے بغیر چھوڑ دے گی اور دوسری طرف مصروف ہو جائے گی۔ اس سے پہلی غذا میں تعفن اور فساد پیدا ہو جائے گا۔ اگر دوسری کی طرف توجہ نہ دے تو اس میں بھی تعفن اور فساد کا پیدا ہونا ضروری ہے۔

ایک وقت میں مختلف غذاؤں کا اکٹھا کرنا درست نہیں ہے۔ اغذیہ میں جنس لطیف اور بعض ثقیل ہوتی ہیں اور طبیعت لطیف اغذیہ کو جلدی ہضم کر لیتی ہے اور ثقیل اغذیہ دیر تک اندر پڑی رہتی ہیں۔ نیز بعض اغذیہ ایک دوسرے کی مخالف ہوتی ہیں مثلاً مچھلی اور دودھ، ترشی اور دودھ، ستو اور دودھ، انگور اور سری کا گوشت، انار اور ہریسہ، چاول اور سرکہ، ان کو ایک ساتھ کھانے سے پرہیز کرنا چاہیے۔

اگر غذا چرب ہو تو اس کے ساتھ نمکین یا چرپری چیزیں کھائی جائیں اور سی طرح اس کے برعکس بہتر یہ ہے کہ ہمیشہ ایک ہی غذا نہ کھائی جائے بلکہ تبدیلی کے ساتھ کھائی جائے۔ بھوک کا روکنا مناسب نہیں کیونکہ ایسا کرنے سے معدے کی طرف خراب مواد گرتے ہیں۔ غذا دن کے معتدل وقت میں کھانی چاہیے۔ موسم سرما میں دوپہر کے وقت اور موسم گرما میں صبح و شام کھانا مناسب ہے۔ کھانے سے مراد یہاں پیٹ بھر کر کھانا اور پورا کھانا مراد ہے۔

ایک ہی قسم کے کھانے بار بار کھانے سے اور ایک ہی ذائقہ بار بار استعمال کرنے سے جسم میں نقصان پیدا ہوتا ہے مثلاً ترش غذاؤں کے بکثرت اور متواتر استعمال سے بڑھاپا جلد آ جاتا ہے۔ نزلہ زکام اکثر رہتا ہے اعضا میں خشکی پیدا ہو جاتی ہے۔ اعصاب کمزور ہو جاتے ہیں۔ اسی طرح نمکین چیزیں بدن کو لاغر اور دل میں ضعف پیدا کرتی ہیں۔ میٹھی چیزیں بھوک کو ضعیف اور بدن کو لاغر کرتی ہیں۔

ترش غذا کی مضرت کو میٹھی غذا سے دفع کرنا چاہیے۔ اکثر پھیکا کھانے سے بھوک جاتی رہتی ہے اور بدن میں سستی پیدا ہو جاتی ہے۔ اس کی مضرت کو نمکین اور چرپری چیزوں کے استعمال سے دور کرنا چاہیے۔

مشروبات:

مشروبات میں مندرجہ ذیل تین چیز خاص طور پر شریک ہیں۔ (۱) پانی (۲) دودھ (۳) شراب

ا۔ پانی:

پانی اکثر پیاس کے وقت پیا جاتا ہے اور یہ پیاس کھانے کے دوران میں بھی لگتی ہے اور بعد میں بھی

اور بغیر کھانے کے بھی۔ پانی پینے کا وقت پیاس ہے خواہ غذا کے ساتھ ہو یا اس کے بعد۔

یاداشت:

جاننا چاہیے کہ پیاس دو قسم کی ہوتی ہے (۱) پیاس صادق (۲) پیاس کاذب۔ صادق پیاس کا مقصد یہ ہوتا ہے کہ وہ معدے میں پڑی ہوئی غذا کو رقیق بنائے اور اس کو باریک شریانوں سے گزارنے کا ذریعہ بنے۔ غذا کے دوران میں بھی جب پیاس لگتی ہے تو اس کی دو صورتیں آتی ہیں۔ اول معدے میں تیزی اور سوزش پیدا کرنے والی اغذیہ کی بے چینی اور دوسری معدے میں انتہائی خشکی جو غذا کھانے کے ساتھ اکثر بڑھ جاتی ہے اور طبیعت اس کو رقیق کرنے کے لئے پانی طلب کرتی ہے۔ پیاس کاذب کی پہچان یہ ہے کہ اگر پیٹ بھر کر تسلی کے ساتھ پانی پی لیا جائے اور پھر بھی پیاس نہ بجھے۔ اس کی وجہ عام طور پر شور بلغم یا لیسدار مواد کی معدے میں زیادتی ہوتی ہے جس کو طبیعت رفع کرنا چاہتی ہے لیکن ٹھنڈا پانی پینے سے بلغم اور بھی جم جاتی ہے اور مادہ شور میں زیادتی واقع ہو جاتی ہے۔ اسی طرح تخمہ اور ہیضہ میں بھی پیاس کی شدت ہوتی ہے جس کی وجہ غذا کا کچا ہونا اور معدے میں سوزش اور متعفن مواد کی موجودگی ہوتی ہے۔ اس کا علاج یہ ہے کہ پانی کیلئے کچھ توقف کیا جائے اور اگر توقف ناممکن ہو تو گرم پانی تھوڑا تھوڑا دیا جائے یا بغیر دودھ کے چائے دی جائے۔ مرض میں شدت ہو تو مناسب علاج کیا جائے۔ بعض دفعہ دماغی اور اعصابی سوزش میں بھی شدید پیاس لگتی ہے۔ اس کا بھی مناسب علاج کیا جائے۔ بعض اوقات ترمیوں کے استعمال، سخت ورزش اور محنت، حمام اور جماع کے بعد پیاس لگے تو پانی سے روکنا چاہئے۔ جہاں تک ممکن ہو نہار منہ پانی نہیں پینا چاہیے۔

۲۔ دودھ:

دودھ غذا میں شامل ہے اور اس کو غذا کے طور پر یا غذا کے ہمراہ استعمال کرنا چاہیے۔ یہ ہرگز نہ کیا جائے کہ اس کو پانی کے طور پر اور بغیر غذا کے استعمال کیا جائے۔ دودھ استعمال کرنے کا بہترین وقت صبح کا ناشتہ ہے۔ ناشتے کے ہمراہ اس کو استعمال کرنے سے صحت پر بہت اچھا اثر پڑتا ہے۔ دودھ ہمیشہ نیم گرم ہو اور اس کو ہلکا شیریں بھی کر لینا چاہیے۔ اسی طرح بعض لوگ دودھ میں پانی ملا کر اس کی لسی بھی پیاس کے وقت پیتے ہیں۔ اس کے متعلق یہ جاننا ضروری ہے کہ اس کے اثرات اپنے اندر دودھ کی غذائیت کے ہیں۔ البتہ اس میں برودت زیادہ پیدا ہو جاتی ہے اور اس کے اکثر استعمال سے معدہ ٹھنڈا اور سوئے مزاج بارد کے امراض پیدا ہو جاتے ہیں۔ اول تو اس کا استعمال ہی نہیں کرنا چاہیے لیکن جب استعمال کی جائے تو غذا اور اس کے درمیان کافی وقفہ ہونا چاہیے۔

دہی کی لسی: دہی کی لسی بھی غذا میں شریک ہے اور اس کو بھی ہمیشہ غذا کے مقام یا اس کے ہمراہ استعمال کرنا چاہئے۔اس کے بکثرت استعمال سے حرارت غریزی کم ہو جاتی ہے اور نفخ شکم کی شکایت پیدا ہو جاتی ہے۔اس کا استعمال دو پہر کو غذا کے ہمراہ کرنا چاہیے۔

۳۔شراب:

شراب کا استعمال بغیر طبیب کی مرضی کے کبھی نہیں کرنا چاہیے کیونکہ اس میں نقصان بہت زیادہ اور فوائد بہت ہی کم ہیں۔اس کا سب سے بڑا نقصان یہ ہے کہ اس کے استعمال سے خواہشات نفسانی بھڑک اٹھتی ہیں جو کسی صورت بھی نہیں بجھتی ہیں۔جس سے طبیعت انتہائی منقبض ہو کر دل کے لئے بے حد نقصان کا باعث ہوتی ہے جہاں تک اس کے فوائد کا تعلق ہے اس کو اکثر اعتدال سے قلیل مقدار میں ضرورت کے مطابق طبیب حاذق کے مشورے سے استعمال کیا جائے تو تمام جسم کے اعضا میں نشو و ارتقا اور قوت کی صلاحیت پیدا ہو جاتی ہے اور ساتھ ہی گندے فضلات کو چھانٹ دیتی ہے اور جسم میں صالح ہو کر جذب کرنے کی صلاحیت پیدا کرتی ہے لیکن ان فوائد کے ساتھ ساتھ جب اس کے اثرات بڑھتے جاتے ہیں تو انہی چیزوں کے لئے سخت نقصان کا باعث ہوتی ہے۔اس کے اثرات بڑھنے کا سبب یہ ہوتا ہے کہ اس کو ایک دفعہ شروع کرنے کے بعد خواہ وہ دوا کے طور پر ہی کیوں نہ کیا جائے چھوڑنا مشکل ہو جاتا ہے۔گویا یہ تھوڑے ہی عرصہ میں ایک ایسی عادت بن جاتی ہے جس کا چھوڑنا تقریباً ناممکن ہے۔اس کو چھوڑنا بھی بجائے فوائد کے باعث صد نقصان ہے۔

حرارت غریزی و رطوبت غریزی:

علم حفظان صحت کا جہاں تک انسان کے جسم سے تعلق ہے اس کے لئے یہ نہایت ضروری ہے کہ انسان کے اعضائے جسم اور ان کے افعال کا پوری طرح علم ہو۔یہ علم اسی وقت سے شروع ہو جاتا ہے جب انسان کا نطفہ قرار پاتا ہے۔کیونکہ اگر اس دوران میں بھی نطفے کی نگرانی نہ کی جائے تو اس کے ضائع ہونے کا احتمال ہے۔جس چیز کی انسان کے حفظان صحت میں نگرانی کی سب سے زیادہ ضرورت ہے وہ اس کا مزاج،طبیعت اور طاقت کا اعتدال ہے اور یہی چیز قرار نطفہ سے انسان کی موت تک مدنظر رہتی ہے۔سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ یہ مزاج،طبیعت اور طاقت کیا شے ہے اور ان کی نگرانی کیسے ہو سکتی ہے۔یہ ایک نہایت اہم سوال ہے اور صحت کے قیام کے لئے اس کا ذہن نشین کرنا سب سے پہلی بات ہے۔

جاننا چاہیے کہ نطفہ قرار پاتے وقت کرم منی،حرارت غریزی اور رطوبت غریزی کا مجموعہ ہوتا ہے۔یہ

نطفہ ایک جسم ہے جس کی پرورش رطوبت غریزی اور حرارت غریزی سے عمل میں آتی ہے۔ انہی دونوں چیزوں سے اس کو غذا ملتی ہے اور اس میں نشو و ارتقا اور تصفیہ کا عمل جاری رہتا ہے۔ یہ دونوں چیزیں اگر اعتدال سے اپنا عمل جاری رکھیں تو صحت کے ساتھ نشو و ارتقا کے مراحل طے کر لیتا ہے اور اگر ان کا توازن قائم نہ رہے تو نطفہ کے ضائع ہونے میں کوئی شبہ نہیں جس کی صورت یہ ہے کہ ان میں سے کوئی ایک بڑھ جائے تو دوسری کو فنا کر دے گی جس کی نطفے کی غذائیت یا تصفیہ و پرورش میں خلل واقع ہو جائے گا اور نطفہ ضائع ہو جائے گا۔ مثلاً اگر حرارت بڑھ جائے تو رطوبت کو جلا دے گی اور رطوبت کی زیادتی حرارت کو ختم کر دے گی۔ اسی توازن سے جسم انسان زندہ رہتے ہے اور اگر اس میں نمایاں فرق واضح ہو جائے تو انسان کی صحت نہ صرف خراب بلکہ بعض اوقات تباہ ہو جاتی ہے۔

بدل ما یتحلل:

نطفے کی حرارت و رطوبت اس قدر قلیل ہوتی ہے کہ انہی سے انسان کے جسم کا کم و بیش ساٹھ ستر سال تک زندہ رہنا محال ہے۔ اس لئے قدرت نے ان دونوں کے قیام و تقویت اور امداد کے لئے بیرونی طور پر بھی رطوبت و حرارت کا انتظام کر دیا ہے جو اس حرارت غریزی کا معاون ہوتا ہے اور اس تھوڑی بہت حرارت و رطوبت غریزی کو جو نطفہ قرار پانے کے بعد خرچ ہونا شروع ہو جاتی ہے پورا کرتا رہتا ہے۔ اس رطوبت و حرارت کو جو انسان کی ضروریات کو پورا کرتی رہتی ہے بدل ما یتحلل کہتے ہیں۔

سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ بدل ما یتحلل حرارت غریزی اور رطوبت غریزی کی کمی پورا کرتا ہے یا خود دماغ پر خرچ ہو کر ان کا قائم مقام بن جاتا ہے۔

اعتراض:

یہاں پر یہ اعتراض وارد ہوتا ہے کہ اگر بدل ما یتحلل خود حرارت غریزی اور رطوبت غریزی کی کمی کو پورا کرتا رہتا ہے یعنی خود حرارت و رطوبت غریزی بن جاتا ہے تو پھر حرارت غریزی اور رطوبت غریزی جن کو حرارت اصلی اور رطوبت اصلیہ بھی کہتے ہیں اور جن سے اعضائے اصلیہ تیار ہوتے ہیں۔ ان کی کوئی ہستی نہ رہی کیونکہ ہم ان کو مصنوعی طور پر تیار کر سکتے ہیں اور اگر وہ حرارت اور رطوبت جو ان کا بدل ما یتحلل بنتی ہے وہی کام انجام دے سکتی ہے جو حرارت غریزی اور رطوبت غریزی انجام دیتی ہے تو پھر بڑھاپا کیوں آتا ہے اور موت کیوں واقع ہوتی ہے۔

جواب:

اس کا جواب یہ ہے کہ حرارت غریزی اور رطوبت غریزی کا بدل ما یتحلل نہیں بن سکتا۔ جو رطوبت

اور حرارت بدل ما یتحلل کے طور پر خرچ ہوتی ہے وہ صرف ایک ضرورت ہے جو پوری کی جاتی ہے اور اس سے رطوبت وحرارت غریزی کی مدد کی جاتی ہے تا کہ وہ جلدی تحلیل ہو کر ختم نہ ہو جائے۔ اس کی مثال ایک چراغ کی ہے جس کی روشنی، بتی اور تیل تینوں بیک وقت کام کرتی ہیں۔ چراغ کی روشنی حرارت غریزی، بتی رطوبت غریزی اور تیل بدل ما یتحلل ہے۔ یہ بدل ما یتحلل جہاں ایک طرف چراغ کی روشنی کو قائم رکھتا ہے۔ وہاں دوسری طرف اس کی بتی کو بھی جلنے نہیں دیتا۔

صحت کی حفاظت کے لئے یہ ضروری ہے کہ حرارت غریزی چراغ کی روشنی کی طرح اعتدال سے جلتی رہے اور اس کی رطوبت غریزی بھی ایک دم فنا نہ ہو جائے۔ یہ وہ اعتدال ہے جو دونوں میں قائم رکھا جاتا ہے۔ اگر رطوبات بڑھ جائیں تو حرارت کا ختم ہونا اغلب ہے اور رطوبات کی زیادتی سے رطوبت کا جل جانا لازمی ہے۔

خون:

جب تک حلقہ نہیں بنتا اس وقت تک وہ اپنی غذا اپنے اندر کی رطوبت سے حاصل کرتا ہے اور جب حلقہ بن جاتا ہے تو اس کا تعلق رحم سے پیدا ہو جاتا ہے اور وہ اپنی غذا ماں کے رس سے حاصل کرتا ہے۔ پیدائش کے بعد اس کو اول یہ غذا ماں کے دودھ سے اور پھر دنیاوی اغذیہ اور اشربہ سے حاصل ہوتی رہتی ہے۔ جس سے اس کا بدل ما یتحلل پورا ہوتا رہتا ہے۔

ان امور سے ثابت ہوا کہ طبیب انسانی صحت کی حفاظت تو کر سکتا ہے لیکن اس پر یہ فرض عائد نہیں ہوتا کہ وہ انسان کا شباب برقرار رکھے یا اس کو طویل عمر تک زندگی دے سکے۔ موت کو روک دینا تو اس کے بس کا روگ بالکل نہیں کیونکہ نطفہ قرار پانے کے بعد حرارت غریزی اور رطوبت غریزی کچھ نہ کچھ ضرور خرچ ہوتی رہتی ہے اور عمر کے ساتھ ساتھ ان میں ایک خاص قسم کی کمی ہوتی رہتی ہے۔ جس طرح چراغ کے جلنے میں اس کی بتی تھوڑا تھوڑا جلنے کے ساتھ ساتھ کم ہوتی رہتی ہے۔ یہاں تک کہ وہ ختم ہو جاتی ہے یہی صورت انسانی زندگی کی ہے کہ وہ آخر میں حرارت غریزی اور رطوبت غریزی کے ختم ہونے کے بعد ختم ہو جاتی ہے۔ ہمیشہ کے لئے شباب اور زندگی ناممکنات میں ہے۔

اطباء کے فرائض صرف حفظان صحت کے اصولوں کا ذہن نشین کرانا ہے تا کہ صحت قائم رہے البتہ جب مرض پیدا ہو جائے تو اس کو صحت کی طرف لوٹانا اس کا کام ہے۔ صحت کے قیام کے لئے اہم چیز حرارت غریزی اور رطوبت غریزی کی پوری نگرانی اور ان کے بدل ما یتحلل کو صحیح طریقوں پر پورا کرنا ہے اور یہ کوشش بھی

جاری رکھنا ہے کہ رطوبت اصلیہ میں کوئی فساد یا تعفن پیدا نہ ہونے دے۔ اگر وہ اپنے مقاصد میں کامیاب رہا تو اپنی طبعی عمر کو پہنچے گا اور اس کی قوت اور صحت صحیح حالت پر قائم رہے گی۔

موت:

موت دو قسم کی ہوتی ہے (۱) طبعی (۲) غیر طبعی۔ طبعی موت وہ ہے جو حرارت اور رطوبت غریزی کے پورے طور پر خرچ ہونے کے بعد واقع ہو۔ جس کے متعلق اطباء کا خیال ہے کہ وہ سوا سو سال سے ڈیڑھ سو سال تک ہونی چاہیے کیونکہ ان کا اندازہ ہے کہ انسان پچیس تیس سال تک اپنی جوانی کو پہنچتا ہے اور اس کو اس کے بعد پانچ گنا عرصے تک زندہ رہنا چاہیے اور اگر اس دوران میں وہ کسی مرض کا شکار ہو جاتا ہے یا ڈوب جاتا ہے یا پھانسی لگ جاتا ہے یا گر کر مر جاتا ہے تو یہ اس کی غیر طبعی موت ہوگی۔

نظریہ مفرد اعضاء

تعریف نظریہ مفرد اعضاء:

نظریہ مفرد اعضاء ایک ایسی تحقیق ہے جس سے ثابت کیا گیا ہے کہ امراض کی پیدائش مفرد اعضاء (گوشت، پٹھے، غدد) میں ہوتی ہے اور اس کے بعد مرکب اعضاء کے افعال میں افراط و تفریط اور ضعف پیدا ہوتا ہے۔ علاج میں بھی مرکب اعضا کی بجائے مفرد اعضاء کو مدنظر رکھنا چاہیے کیونکہ انسان کے تمام مرکب اعضاء مفرد اعضاء کی بافتوں اور انسجہ (بنیادوں) سے مل کر بنتے ہیں۔

یہ علمی نظریہ ایک ایسا فلسفہ ہے جس سے جسم انسان کو مفرد اعضاء کے تحت تقسیم کر دیا گیا ہے۔ اعضائے رئیسہ، دل، دماغ، جگر مفرد اعضاء ہیں جو عضلات اعصاب اور غدد کے مراکز ہیں۔ جن کی بناوٹ جدا جدا اقسام کے انسجہ (ٹشوز) سے بنی ہوئی اور ہر نسیج بے شمار زندہ حیوانی ذرات (سیلز) سے مرکب ہے۔ حیوانی ذرہ انسانی جسم کی اولین بنیاد (فرسٹ یونٹ) ہے۔ ہر حیوانی ذرہ اپنے اندر حرارت وقوت اور رطوبت (ہیٹ، فورس، انرجی) رکھتا ہے۔ جس کے اعتدال کا نام صحت ہے۔ جب اس حیوانی ذرہ (خلیہ) کے افعال میں افراط و تفریط یا ضعف واقع ہوتا ہے تو اس کے اندر حرارت وقوت اور رطوبت میں اعتدال قائم نہیں رہتا۔ پس اس کا نام مرض ہے۔ اس حیوانی ذرہ کا اثر نسیج پر پڑتا ہے۔ اس کے بعد مفرد اعضاء کے تعلق سے اعصاب و غدد اور عضلات وغیرہ کے مطابق گزرتا ہوا اپنے متعلقہ عضو رئیس میں ظاہر ہوتا ہے ان میں افراط و تفریط اور ضعف کی شکل میں امراض و علامات پیدا ہوتی ہیں۔ علاج

کی صورت میں انہی مفرد اعضاء کے افعال درست کر دینے سے ایک حیوانی ذرہ سے لے کر عضو رئیس تک کے افعال تک درست ہو جاتے ہیں۔بس یہی نظریہ مفرد اعضاء ہے۔

نظریہ مفرد اعضاء کی تحقیق کا مقصد:

نظریہ مفرد اعضاء کی ضرورت اور تحقیق کا مقصد یہ تھا کہ طب قدیم کی کیفیات، مزاج اور اخلاط کی مفرد اعضاء سے تطبیق دے دی جائے تا کہ ایک طرف ان کی اہمیت واضح ہو جائے اور دوسری طرف یہ حقیقت سامنے آجائے کہ کوئی طریق علاج جس میں کیفیات و مزاج اور اخلاط کو مدنظر نہیں رکھا جاتا وہ نہ صرف غلط ہے بلکہ وہ غیر علمی (ان سائنٹفک) اور عطایانہ علاج ہے۔اس میں یقینی شفا نہیں ہے اور وہ عطایانہ طریق علاج ہے جیسے فرنگی طب ہے جس میں کیفیات و مزاج اور اخلاط کو کوئی اہمیت حاصل نہیں ہے۔اس لئے اس کی تشخیص و تجویز میں مطابقت اور موافقت پیدا نہیں ہوسکتی۔انہی مقاصد کے تحت ہم نے نظریہ مفرد اعضاء کی بنیاد احیائے فن اور تجدید طب پر رکھی ہے کیونکہ موجودہ فرنگی دور میں فرنگی طب کی تقلید میں کیفیات و مزاج اور اخلاط کو چھوڑ کر صرف امراض و علامات کے نام پر ان کے علاج کرنے شروع کر دیتے ہیں۔ یہ طب قدیم کے قانون علاج کے خلاف ہے بلکہ بالکل غلط اور عطایانہ صورت اختیار کر گیا ہے۔

ہم نے نظریہ مفرد اعضاء کے ساتھ کیفیات و مزاج اور اخلاط کو تطبیق دے کر ثابت کیا ہے کہ اعضاء کے افعال کیفیات و مزاج اور اخلاط کے اثرات کے بغیر عمل میں نہیں آ سکتے۔اس لئے ان کے اثرات کو مدنظر رکھنا ضروری ہے تا کہ اعضاء کے افعال کو درست رکھا جا سکے۔اگر اثرات کو مدنظر رکھا جائے تو پھر لازم ہے کہ مفرد اعضاء کے مطابق ادویہ اور اغذیہ اور تدبیر کو عمل میں لایا جائے۔گویا مفرد اعضاء کے افعال بالکل کیفیات و مزاج اور اخلاط کے اثرات کے مطابق ہیں۔

اس تحقیق و تطبیق سے افعال مفرد اعضاء اور کیفیات و مزاج اور اخلاط سے ایک طرف ان کی اہمیت سامنے آگئی ہے اور طب قدیم میں زندگی پیدا ہوگئی ہے اور دوسری طرف اعضاء کے افعال کی علاج میں ضرورت سامنے آگئی ہے۔اس طرح تجدید طب کا سلسلہ قائم کر دیا گیا ہے اور ساتھ ہی علم الادویہ میں بھی اسی صورت کو ثابت کیا گیا ہے۔وہ بھی صرف انہی مفرد اعضاء پر اثر کرتی ہیں جن سے امراض و علامات رفع ہو جاتی ہیں۔پوری طرح صحت صحیح ہو جاتی ہے کیونکہ ہماری تحقیق ہے کہ کوئی دوا بھی مفرد اعضاء کی بجائے سیدھی امراض و علامات پر اثر انداز نہیں ہوسکتی۔

نظریہ مفرد اعضاء کی تشریح:

نظریہ مفرد اعضاء بالکل نیا نظریہ ہے۔ تاریخ طب میں اس کا کہیں اشارہ تک نہیں پایا جاتا۔ اسی نظریہ پر پیدائش امراض وصحت کی بنیاد رکھی گئی ہے۔ اس نظریہ سے قبل بالواسطہ یا بلاواسطہ پیدائش امراض مرکب اعضاء کی خرابی کو تسلیم کیا جاتا رہا ہے مثلاً معدہ وامعاء، شش ومثانہ، آنکھ ومنہ، کان وناک بلکہ اعضاء مخصوصہ تک کے امراض کو ان کے افعال کی خرابی سمجھا جاتا ہے یعنی معدہ کی خرابی کو اس کی مکمل خرابی مانا گیا ہے جیسے سوزش معدہ، دردمعدہ، ورم معہ، ضعف معدہ اور بدہضمی وغیرہ پورے معدہ کی خرابی بیان کی جاتی ہے لیکن حقیقت میں ایسا نہیں ہے کیونکہ معدہ ایک مرکب عضو ہے اور اس میں عضلات واعصاب اور غدد وغیرہ ہر قسم کے اعضاء پائے جاتے ہیں اور جب مریض ہوتا ہے تو وہ تمام اعضاء جو مفرد ہیں بیک وقت مرض میں گرفتار نہیں ہوتے بلکہ کوئی ایک مفرد عضو مریض ہوتا ہے یہی وجہ ہے کہ معدہ میں مختلف اقسام کے امراض پیدا ہوتے ہیں۔

جب معدہ کے مفرد اعضاء میں سے کوئی گرفتار مرض ہوتا ہے مثلاً معدے کے اعصاب مرض میں مبتلا ہوتے ہیں تو اس کی دیگر علامات بھی اعصاب میں ہوں گی اور ان کا اثر دماغ تک جائے گا۔ اسی طرح اگر اس کے عضلات مرض میں مبتلا ہوں گے تو جسم کے باقی عضلات میں بھی یہی علامات پائی جائیں گی اور اس کا اثر قلب تک چلا جاتا ہے۔ یہی صورت اس کے غدد کے مرض کی حالت میں پائی جاتی ہے۔ یعنی دیگر غدد کے ساتھ جگر و گردوں کو بھی متاثر کرتے ہیں یا بالکل معدے کے مفرد اعضاء اعصاب وغدود اور عضلات کے برعکس اگر دل و دماغ اور جگر وگردہ میں امراض پیدا ہو جائیں تو معدہ امعاء اور شش ومثانہ بلکہ آنکھ ومنہ اور ناک وکان میں بھی علامات ایسی ہی پائی جائیں گی۔ اسی لئے پیدائش امراض اور شفاء امراض کے لئے مفرد عضو کو مدنظر رکھنے سے یقینی تشخیص اور بے خطاء علاج کی صورتیں پیدا ہوتی ہیں۔

اسی طرح ایک طرف کسی عضو کی خرابی کا علم ہوتا ہے تو دوسری طرف اس کے صحیح مزاج کا علم ہوتا ہے کیونکہ ہر مفرد عضو کسی نہ کسی کیفیت ومزاج بلکہ اخلاط کے اجزاء سے متعلق ہے یعنی دماغ واعصاب کا مزاج سرد تر ہے۔ ان میں تحریک سے جسم میں سردی تری اور بلغم بڑھ جاتے ہیں۔ اسی طرح جگر اور غدد کا مزاج گرم خشک ہے۔ اس کی تحریک سے جسم میں گرمی خشکی اور صفرا بڑھ جاتا ہے۔ یہی صورت قلب وعضلات کی ہے اور مفرد اعضاء کے برعکس اگر جسم میں کسی کیفیت یا مزاج اور اخلاط کی زیادتی ہو جائے تو ان کے متعلقہ مفرد اعضاء پر اثر انداز ہو کر ان میں تیزی کی علامات پیدا ہو جائیں گی۔ اسی طرح دونوں صورتیں نہ صرف سامنے آجاتی ہیں بلکہ علاج میں بھی آسانیاں پیدا ہو جاتی ہیں۔

ایک خاص بات یہ ذہن نشین کرلیں کہ مفرد اعضاء کی جو ترتیب اوپر بیان کی گئی ہے ان میں جو تحریکات پیدا ہوتی رہتی ہیں وہ ایک سے دوسرے مفرد عضو میں تبدیل ہوتی رہتی ہیں اور کی جاسکتی ہیں۔اسی طرح امراض پیدا ہوتے ہیں اور اسی طرح ان تحریکات کو بدل کر ان کو شفاء اور صحت کی طرف لایا جاسکتا ہے۔

نظریہ مفرد اعضاء کی عملی تشریح:

اس اجمال کی تفصیل تو ہم پھر بیان کریں گے۔یہاں صرف مختصر سی تشریح بیان کردیتے ہیں جس سے ایک ہلکا سے خاکہ قارئین کے ذہن نشین ہو جائے اور اہل فن اس نظریئے سے مستفید ہوسکیں۔

جاننا چاہیے کہ انسان ان چیزوں سے مرکب ہے (۱) جسم۔باڈی (۲) نفس۔وائٹل فورس (۳) روح۔سول۔نفس) اور روح کا ذکر تو ہم پھر کریں گے۔یہاں اول جسم کو بیان کرنا ضروری ہے۔

جسم انسان:

جسم انسان تین چیزوں سے مرکب ہے۔(۱) بنیادی اعضاء یا بیسک آرگن (۲) حیاتی اعضاء یا لائف آرگن (۳) خون۔بلڈ۔ان کی مختصر سی تفصیل درج ذیل ہے۔

۱۔بنیادی اعضاء:

یہ ایسے اعضا ہیں جن سے انسانی جسم کا ڈھانچہ تیار ہوتا ہے۔جن میں تین اعضاء شریک ہیں۔ (۱) ہڈیاں یا بونز (۲) رباط یا لگے منٹس (۳) اوتار یا ٹنڈنز۔

۲۔حیاتی اعضاء۔

یہ ایسے اعضاء ہیں جن سے انسانی زندگی اور بقا قائم ہے۔یہ بھی تین ہیں (۱) اعصاب (نروز) جن کا مرکز دماغ (برین) ہے۔(۲) غدد (گلینڈز) جس کا مرکز جگر (لیور) ہے۔(۳) عضلات (مسلز) جن کا مرکز قلب (ہارٹ) ہے۔گویا دل، دماغ، جگر جو اعضائے رئیسہ ہیں۔وہی انسان کے حیاتی اعضاء ہیں۔

۳۔خون:

سرخ رنگ کا ایک ایسا مرکب ہے جس میں لطیف بخارات (گیسز) حرارت (ہیٹ) رطوبات (لکوئڈ) پائے جاتے ہیں یا ہوا، حرارت اور پانی سے تیار ہوتا ہے۔دوسرے معنوں میں سودا، صفرا اور بلغم کا حامل ہے جن کی تفصیل آئندہ بیان کی جائے گی۔

اس مختصر سی تشریح کے بعد جاننا چاہیے کہ قدرت نے ضرورت کے مطابق جسم میں اس کی ترتیب ایسی رکھی ہے کہ اعصاب باہر کی طرف ہیں ہر قسم کے احساسات ان کے ذمہ ہیں۔اعصاب کے اندر کی طرف غدد ہیں اور ہر قسم کی غذا جسم کو مہیا کرتے ہیں۔غدد کے اندر کی طرف عضلات ہیں اور ہر قسم کی حرکات ان سے متعلق ہیں۔ یہی تینوں جسم میں ہر قسم کے احساسات اغذیہ اور حرکات کے طبعی افعال انجام دیتے ہیں۔

غیر طبعی افعال:

حیاتی اعضاء کے غیر طبعی افعال صرف تین ہیں (۱) ان میں سے کسی عضو میں تیزی آجائے یہ صورت ریاح کی زیادتی سے پیدا ہوگی۔(۲) ان میں سے کسی عضو میں سستی پیدا ہو جائے۔ یہ رطوبت یا بلغم کی زیادتی سے پیدا ہوگی۔(۳) ان میں سے کسی عضو میں ضعف پیدا ہو جائے۔ یہ حرارت کی زیادتی سے پیدا ہوگا۔

یاد رکھیں کہ چوتھا کوئی غیر طبعی فعل نہیں ہوتا۔اعضائے مفرد کا باہمی تعلق جاننا نہایت ضروری ہے کیونکہ علاج میں ہم ان کی معاونت سے تشخیص، تجویز اور علامات کو رفع کرنے میں مدد کرتے ہیں۔ان کی ترتیب میں اوپر بیان کیا گیا ہے کہ اعصاب جسم کے بیرونی حصے یا اوپر کی طرف ہیں اور ان کے نیچے یا بعد میں غدد کو رکھا گیا ہے۔ جہاں پر غدد نہیں پائے جاتے۔وہاں ان کے قائم مقام غشائے مخاطی بنا دیے گئے ہیں اور ان کے نیچے یا بعد میں عضلات رکھے گئے ہیں اور جسم میں ہمیشہ یہی ترتیب قائم رہتی ہے۔

افعال کے لحاظ سے بھی ہر عضو میں صرف تین ہی افعال پائے جاتے ہیں (۱) عضو کے فعل میں تیزی پیدا ہو جائے تو ہم اس کو تحریک کہتے ہیں۔(۲) عضو کے فعل میں سستی نمودار ہو جائے تو ہم اس کو تسکین کا نام دیتے ہیں۔(۳) عضو کے فعل میں ضعف واقع ہو جائے تو اس کو تحلیل کی صورت قرار دیتے ہیں۔

حقیقت بھی یہی ہے کہ ہر عضو میں ظاہرہ دو ہی صورتیں ہوتی ہیں۔اول تیزی اور دوسرے سستی لیکن سستی دو قسم کی ہوتی ہے۔اول سستی سردی یا بلغم کی زیادتی سے اور دوسرے سستی حرارت کی زیادتی سے واقع ہوتی ہے۔اس لئے اول الذکر کا نام تسکین رکھا جا سکتا ہے اور ثانی الذکر کی سستی کو تحلیل ہی کہنا بہتر ہے کیونکہ حرارت اور گرمی کی ذیادتی سے ضعف پیدا ہوتا ہے اور یہ بھی ایک قسم کی سستی ہے لیکن چونکہ ضعف حرارت اور گرمی کی زیادتی سے پیدا ہوتا ہے اور اس میں جسم یا عضو گھلتا ہے اور یہ صورت مرض کی حالت میں آخر تک قائم رہتی ہے بلکہ صحت کی بحالی میں بھی ایک ہلکے قسم کی تحلیل جاری رہتی ہے۔اس لئے انسان بچپن سے جوانی اور جوانی سے بڑھاپے سے موت کی آغوش میں چلا جاتا ہے۔اس لئے اس حالت کا نام تحلیل بہت ہی مناسب ہے۔

ساتھ ہی اس امر کو بھی ذہن نشین کر لیں کہ یہ تینوں صورتیں یا علامات تینوں اعضا اعصاب، غدود، عضلات میں کس ایک حالت میں ضرور پائی جائیں گی۔ البتہ ایک دوسرے میں بدلتی رہتی ہیں اور اسی غیر طبعی تبدیلی ہی سے مختلف امراض پیدا ہوتے ہیں اور انہی کی طبعی تبدیلی سے صحت حاصل ہو جاتی ہے۔ اعضا کے اندر تبدیلیوں کو ذیل کے نقشہ سے آسانی کے ساتھ سمجھا جا سکتا ہے۔

نام اعضاء	اعصاب	غدد	عضلات	نتیجہ
۱۔ تحریک اعصاب	تحریک	تحلیل	تسکین	جسم میں رطوبات کی زیادتی
۲۔ تحریک غدد	تسکین	تحریک	تحلیل	جسم میں حرارت کی زیادتی
۳۔ تحریک عضلات	تحلیل	تسکین	تحریک	جسم میں ریاح کی زیادتی

گویا ہر عضو میں یہ تینوں حالتیں یا علامات فرداً فرداً ضرور پائی جائیں گی۔ یعنی

۱۔ اگر اعصاب میں تحریک ہے تو غدد میں تحلیل اور عضلات میں تسکین ہوگی۔ نتیجتاً جسم میں رطوبات (بلغم یا کف) کی زیادتی ہوگی۔

۲۔ اگر غدد میں تحریک ہے تو عضلات میں تحلیل اور اعصاب میں تسکین ہوگی نتیجتاً جسم میں حرارت (صفرا یا پت) کی ذیادتی ہوگی۔

۳۔ اگر عضلات میں تحریک ہے تو اعصاب میں تحلیل اور غدد میں تسکین ہوگی نتیجتاً جسم میں ریاح (سوادیت) کی ذیادتی ہوگی۔

یہ تمام جسم اور اس کے افعال کی اصولی (سٹے میٹک) تقسیم ہے۔ اس سے تشخیص اور علاج واقعی آسان ہو جاتا ہے۔ گویا اس طریقے کو سمجھنے کے بعد علم طب یقینی طریق علاج بن جاتا ہے۔

نزلہ کی مثال بانظریہ مفرد اعضاء:

نزلہ ایک علامت ہے جو کسی مرض پر دلالت کرتا ہے۔ اس کو کسی صورت میں بھی مرض کہنا صحیح نہیں ہے اور اس کو ابوالامراض کہنا تو انتہائی غلط فہمی ہے کیونکہ نزلہ مواد یا رطوبت کا گرنا ہے اور یہ علامات کسی کی تحریک کی طرف دلالت ہے۔ اس عضو کے افعال کی خرابی ہی کو مرض کہا جا سکتا ہے۔ البتہ عضو کے افعال کی خرابی جس قدر صورتیں ہو سکتی ہیں وہ تمام امراض میں شریک ہوں گی۔

مواد یا رطوبات کا طریق اخراج:

رطوبات (لمف) یا مواد (میٹریا سکریشن) کا اخراج ہمیشہ خون میں سے ہوتا ہے۔اس کو پوری طرح سمجھنے کے لئے پورے طور پر دوران خون کو ذہن نشین کر لینا چاہیے۔

دل سے صاف شدہ خون بڑی شریان اور طی سے چھوٹی شریانوں میں سے عروق شعریہ ہی کے ذریعے غدد اور غشائے مخاطی میں جسم کی خلاؤں پر ترشح پاتا ہے۔ یہ ترشح کبھی زیادہ ہوتا ہے، کبھی کم، کبھی گرم ہوتا ہے کبھی سرد، کبھی رقیق ہوتا ہے اور کبھی غلیظ اور کبھی سفید ہوتا ہے اور کبھی زرد وغیرہ وغیرہ۔

اس سے ثابت ہوا کہ نزلہ یا ترشح (سکریشن) کا اخراج ہمیشہ ایک ہی صورت میں نہیں ہوتا اس میں مختلف صورتیں کیفیتیں اور رنگ پائے جاتے ہیں۔ گویا نزلہ جو ایک علامت ہے وہ بھی اپنے اندر کئی انداز رکھتا ہے۔اس لئے اس کو ابوالعلامات کہتے ہیں۔

نزلہ کے تین انداز:

(۱) نزلہ پانی کی طرح بے تکلف رقیق بہتا ہے۔ عام طور پر اس کا رنگ سفید اور کیفیت سرد ہوتی ہے۔اس کو عام طور پر زکام کا نام دیتے ہیں۔(۲) نزلہ لیس دار ہو جو ذرا کوشش اور تکلیف سے خارج ہوتا ہے۔ عام طور پر اس کا رنگ زرد اور کیفیت گرم ہوتی ہے۔اس کو نزلہ حار کہتے ہیں۔(۳) نزلہ بند ہو تو انتہائی کوشش اور تکلیف سے بھی اخراج کا نام نہیں لیتا۔ایسا معلوم ہوتا ہے کہ جیسے بالکل جم گیا ہو اور گاڑھا ہو گیا ہو عام طور پر رنگ میلا یا سرخی سیاہی مائل اور کبھی کبھی زور لگانے سے خون آنے لگ جاتا ہے۔اس کو بند نزلہ کہا جاتا ہے۔

نزلہ کی تشخیص:

۱۔اگر نزلہ پانی کی طرح بے تکلف رقیق بہہ رہا ہے تو یہ (دماغی) نزلہ ہے۔یعنی اعصاب کی تیزی سے ہے۔اس کا رنگ سفید اور کیفیت سرد ہوگی۔اس میں قارورہ کا رنگ بھی سفید ہوگا۔

۲۔اگر نزلہ لیسدار ہو جو ذرا کوشش و تکلیف اور جلن سے خاج ہو رہا ہو تو یہ غدی (کبدی) نزلہ ہے یعنی جگر کے فعل میں تیزی ہے۔اس کا رنگ عام طور پر زردی مائل اور کیفیت گرم اور تیز ہوگی۔اس میں قارورہ کا رنگ زرد یا زرد سرخی مائل ہوگا۔گویا یہ نزلہ حار ہے۔

۳۔اگر نزلہ بند ہو اور انتہائی کوشش اور تکلیف سے بھی خارج ہونے کا نام نہ لے۔ایسا معلوم ہو کہ جیسے بالکل جم گیا ہے اور گاڑھا ہو گیا ہے تو یہ نزلہ عضلاتی (قلبی) ہوگا یعنی اس میں عضلات کے فعل میں تیزی ہے۔اس کا

رنگ عام طور پر میلا یا سرخی سیاہی مائل اور کبھی کبھی زیادہ زور لگانے سے خون بھی آ جاتا ہے۔

اول صورت میں جسم میں رطوبات سرد (بلغم) کی زیادتی ہوگی۔ دوسری صورت میں صفرا (گرمی خشکی) کی زیادتی ہوگی تیسری صورت میں سوادیت (سردی خشکی) اور ریاح کی زیادتی ہوگی اور انہی اخلاط و کیفیات کی تمام علامات پائی جائیں گی۔

گویا نزلہ کی یہی تینوں صورتیں ہیں۔ ان کو اسی مقام پر ذہن نشین کر لینا چاہیے۔ چوتھی کوئی صورت نہ ہوگی۔ البتہ ان تینوں صورتوں میں کمی بیشی اور انتہائی شدت ہو سکتی ہے۔ انتہائی شدت کی صورت میں انہی اعضاء کے اندر درد یا سوزش یا ورم پیدا ہو جائے گا۔ انہی شدید علامات کے ساتھ بخار، ہضم کی خرابی، کبھی قے، کبھی اسہال، کبھی پیچش، کبھی قبض ہمراہ ہوں گے لیکن یہ تمام علامات انہی اعضاء کی مناسبت سے ہوں گی۔ اسی طرح کبھی معدہ و امعاء اور سینہ کے انہی اعضا میں کمی بیشی اور شدت کی وجہ سے بھی ان کی خاص علامات کے ساتھ ساتھ نزلہ کی بھی علامات پائی جائیں گی۔ جن کا اوپر ذکر کیا گیا ہے۔

نزلہ کے معنی میں وسعت:

نزلہ کے معنی گرنا ہے۔ اگر اس کے معنی کو ذرا وسعت دے کر اس کے مفہوم کو پھیلا دیا جائے اور جسم انسان کی تمام رطوبات اور مواد کو نزلہ کہہ دیا جائے تو ان سب کی بھی اسی نزلہ کی طرح تین ہی صورتیں ہو سکتی ہیں اور ان کے علاوہ چوتھی صورت نظر نہیں آئے گی مثلاً اگر پیشاب پر غور کریں تو اس کی بھی تین صورتیں ہی ہوں گی:

۱۔ اعصاب میں تیزی ہوگی تو پیشاب زیادہ اور بغیر تکلیف کے آئے گا۔

۲۔ اگر غدد میں تیزی ہوگی تو پیشاب جلن کے ساتھ قطرہ قطرہ آئے گا۔

۳۔ اگر عضلات میں تیزی ہوگی تو پیشاب بند ہوگا یا بہت کم آئے گا۔

یہی صورتیں پاخانہ پر بھی وارد ہوں گی (۱) یعنی اعصابی صورت میں اسہال۔ (۲) غددی صورت میں پیچش اور (۳) عضلاتی صورت میں قبض پائی جائے گی۔

اسی طرح لعاب دہن، آنکھ، کان اور پسینہ وغیرہ ہر قسم کی رطوبات پر غور کر لیں البتہ خون کی صورت رطوبات سے مختلف ہے یعنی اعصاب کی تیزی میں جب رطوبات کی زیادتی ہوتی ہے تو خون کبھی نہیں آتا۔ (۲) جب غدد میں تیزی ہوتی ہے تو خون تکلیف سے تھوڑا تھوڑا آتا ہے۔ لیکن جب عضلات کے فعل میں تیزی ہوتی ہے تو شریانیں پھٹ جاتی ہیں اور کثرت سے خون آتا ہے۔ اس سے ثابت ہوگیا کہ جب خون آتا ہے تو رطوبات کا

اخراج بند ہوجاتا ہےاور اگر رطوبات کا اخراج زیادہ کر دیا جائے تو خون کی آمد بند ہوجائے گی۔

نظریہ مفرد اعضاء کے جاننے کے بعد اگر ایک طرف تشخیص آسان ہوگئی ہے تو دوسری طرف امراض اور علامات کا تعین ہوگیا ہے۔ اب ایسا نہیں ہوگا کہ آئے دن نئے نئے امراض اور علامات فرنگی طب تحقیق کرتی رہے اور اپنی تحقیقات کا دوسروں پر رعب ڈالتی رہے بلکہ ایسے امراض اور علامات جو بے معنی صورت رکھتے ہوں وہ ختم کر دیے جائیں گے۔ جیسے وٹامنی امراض، غذائی امراض اور موسمی امراض وغیرہ وغیرہ۔ بس ایسے امراض اور علامات کا تعلق کسی نہ کسی عضو سے جوڑنا پڑے گا اور انہی کے افعال کی خرابی کو امراض کہنا پڑے گا۔ گویا کیمیاوی اور دموی تغیرات کو بھی اعضاء کے تحت لانا پڑے گا۔ دموی اور کیمیاوی تغیرات بھی اپنے اندر حقیقت رکھتے ہیں۔ لیکن اس حقیقت سے انکار نہیں کیا جاسکتا کہ جسم میں خون کی پیدائش اور اس کی کمی بیشی انسان کے کسی نہ کسی عضو کے ساتھ متعلق ہے۔ اس لئے جسم انسان میں دموی اور کیمیاوی تبدیلیاں بھی اعضائے جسم کے تحت آجاتی ہیں۔

اس امر میں کوئی شک نہیں ہے کہ جسم میں ایک بڑی مقدار میں زہریلی ادویات اور اغذیہ سے موت واقع ہو جاتی ہے۔ لیکن ایسے کیمیاوی تغیرات بھی اس وقت تک پیدا نہیں ہوتے جب تک جسم کو کوئی عضو بالکل باطل نہ ہوجائے۔

دیگر اہم علامات:

نزلہ کی طرح دیگر علامات بھی چند اہم علامات میں تقسیم ہوجاتی ہیں۔ اگر ان علامات کو ذہن نشین کر لیا جائے تو نزلہ کی طرح جن مفرد اعضاء سے اس کا تعلق ہوگا ان کے ساتھ ہی وہ ایک مرض کی شکل اختیار کر لیں گے ورنہ تنہا ان علامات کو امراض کا نام نہیں دیا جاسکتے۔ وہ اہم علامات درج ذیل ہیں: (۱) سوزش۔ (۲) ورم۔ (۳) بخار۔ (۴) ضعف۔ اس کی مختصر تشریح درج ذیل ہے۔

سوزش:

سوزش ایک ایسی جلن ہے جو کیفیاتی ونفسیاتی اور مادی تحریکات سے جسم کے کسی عضو مفرد میں پیدا ہو جائے۔ سوزش میں سرخی اور درد وحرارت لازم ہوتی ہیں۔ تحریک سے سوزش تک بھی چند منزلیں ہیں۔

(۱) لذت۔ (۲) بے چینی، (۳) سوزش۔ کبھی طبیعت انہی علامات میں سے کسی ایک پر رک جاتی ہے اور کبھی گزر کر سوزش بن جاتی ہے۔ سوزش اور اورام پر کتاب شائع ہوچکی ہے جس کا نام تحقیقات وعلاج سوزش اور اورام ہے۔

ورم:

ورم کی علامت سوزش کے بعد پیدا ہوتی ہے۔ اس میں سوزش کی علامات کے ساتھ سوجن بھی ہوتی

ہے اور جب سوجن زیادہ ہو جائے یا شدت اختیار کر لے تو حرارت بخار میں تبدیل ہو جاتی ہے۔جسم کے پھوڑے پھنسیاں اوردانے وغیرہ بھی اورام میں شریک ہیں۔

بخار:

بخار ایک ایسی اور غیر معمولی حرارت ہے جس کوحرارت غریبہ (بیرونی) بھی کہتے ہیں جو جزوخون کے ذریعہ قلب سے تمام بدن میں پھیل جاتی ہے جس سے بدن کے اعضاء میں تحلیل اوران افعال میں نقصان واقع ہوتا ہے۔غصہ اورتھکان کی معمولی گرمی بخار کی حد سے باہر ہے کیونکہ اس سے کوئی غیر معمولی تبدیلی بدن انسان میں لاحق نہیں ہوتی۔اس کوعربی میں حمیٰ (جمع حمیات) فارسی میں تپ کہتے ہیں۔بخار پر ہماری کتاب ''تحقیقات حمیات'' کے نام سے شائع ہوچکی ہے۔

ضعف :

جسم کی ایسی حالت کا نام ہے جس میں گرمی کی زیادتی سے کسی مفرد عضو میں تحلیل پیدا ہو جائے۔ ضعف کے مقابلہ میں طاقت کا تصور کیا جا سکتا ہے۔ضعف کو سمجھنے کے لئے ہماری کتاب ''تحقیقات اعادہ شباب'' کا مطالعہ کریں۔ان اہم علامات کوجسم کے ساتھ سر سے لے کر پاؤں تک جس کسی عضو کے ساتے پائیں گے وہ مرض کہلائے گا۔

مفرد اعضاء کا باہمی تعلق:

مفرد اعضا کا باہمی تعلق بھی ہے۔اسی تعلق سے تحریکات ایک عضو سے دوسرے عضو کی طرف منتقل ہوتی ہیں مثلاً! جب غدد میں تحریک ہے تو اس امر کو ضرور جاننا پڑے گا کہ اس تحریک کا تعلق عضلات کے ساتھ ہے یا اعصاب کے ساتھ ہے کیونکہ اس تحریک کا تعلق کسی نہ کسی دوسرے عضو کے ساتھ ہونا ضروری ہے کیونکہ مزاجاً بھی کبھی کوئی کیفیت ایک نہیں ہوتی جیسے گرمی یا سردی کبھی تنہا نہیں پائی جائیں گی۔وہ ہمیشہ گرمی،تری یا گرمی خشکی ہو گی۔اسی طرح سردی تری یا سردی خشکی ہوگی۔یہی صورت اعضاء میں بھی قائم ہے یعنی غدی عضلاتی (گرم خشک) یا غدی اعصابی (گرم تر) وغیرہ وغیرہ۔

البتہ اس میں اس امر کو ذہن نشین کر لیں کہ اول تحریک عضوی (مشینی) ہوگی اور دوسری تحریک کیمیاوی (خلطی) طور پر ہوگی۔جب کسی مفرد عضو میں تحریک ہوگی تو اس کا تعلق جس دوسرے مفرد عضو سے ہوگا۔ اس کی کیمیاوی صورت خون میں ہوگی۔مثلاً غدی عضلاتی تحریک ہے تو اخلاط میں خشکی پائی جائے گی۔جب غدی

اعصابی تحریک ہوگی تو خون میں تری پائی جائے گی۔

مفرد اعضاء کے تعلق کی چھ صورتیں ہیں۔

مفرد اعضاء صرف تین ہیں لیکن اگر ان کا آپس میں تعلق ظاہر کیا جائے تو کل چھ صورتیں بن جاتی ہیں۔

۱۔اعصابی غدی ۲۔اعصابی عضلاتی ۳۔عضلاتی اعصابی ۴۔عضلاتی غدی ۵۔غدی عضلاتی ۶۔غدی اعصابی

یاد رکھیں کہ جو لفظ اول ہوگا وہ عضوی تحریک ہے اور جو لفظ بعد میں ہوگا وہ کیمیاوی تحریک کہلاتا ہے چونکہ کیمیاوی تحریک ہی صحت کی طرف جاتی ہے اس لئے ہر عضوی تحریک کے بعد اس سے جو کیمیاوی اثرات پیدا ہوں انہی کو بڑھانا چاہیے بس اسی میں شفا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ ہومیو پیتھک میں بھی ری ایکشن کی علامات کو بڑھایا جاتا ہے اس مقصد کے لئے قلیل بلکہ اقل مقدار میں بھی دوا نہ صرف مفید ہو جاتی ہے بلکہ اکثر اکسیر اور تریاق کا کام دے دیتی ہے۔

ظاہری تقسیم جسم انسانی بہ نظریہ مفرد اعضاء

جسم انسان کو ہم نے اعضائے مفرد یا دوسرے الفاظ میں انسجہ (ٹشوز) میں تقسیم کر دیا ہے جن کے مرکز یہی اعضائے رئیسہ دل، دماغ اور جگر ہیں۔ جیسا کہ گزشتہ صفحات میں پڑھ چکے ہیں یہ انسجہ تمام جسم میں اس طرح اوپر تلے پھیلے ہوئے ہیں کہ جسم کا کوئی مقام ایسا نہیں ہے کہ جہاں صرف ایک یا دو اقسام کے انسجہ ہوں یا ان کا آپس میں تعلق نہیں ہو۔ اس لئے امراض کی صورت میں تینوں اقسام کے حیاتی انسجہ متاثر ہوتے ہیں۔ البتہ ان کی صورتیں جدا جدا ہوتی ہیں جیسا کہ لکھا جا چکا ہے۔ ہر عضو کی زیادہ سے زیادہ تین صورتیں ہو سکتی ہیں۔(۱) تحریک (۲) تحلیل (۳) تسکین۔ جب کسی میں ایک حالت پائی جاتی ہے تو باقی دو دوسرے اعضائے مفرد (انسجہ۔ٹشوز) میں پائی جاتی ہیں ایسا اس لئے ہوتا ہے کہ دوران خون کی گردش ہی قدرت نے فطری طور پر ایسی بنائی ہے۔ اگر معالج دوران خون کی گردش کو پورے طور پر ذہن نشین کر لے تو امراض کی ماہیت کو آسانی سے سمجھ سکتا ہے۔ تفصیل درج ذیل ہے۔

دوران خون اور نظریہ مفرد اعضاء:

نظریہ مفرد اعضا کے تحت دوران خون دل (عضلاتی نسیج) سے جسم میں دھکیلا جاتا ہے۔ پھر شریانوں کی وساطت سے جگر (غدی النسیج) سے گزرتا ہوا دماغ (اعصابی انسجہ) پر گرتا ہے۔ تمام جسم کی غذا بننے

کے بعد پھر باقی رطوبات (غدد جاذبہ) کے ذریعے جو طحال کے ماتحت غدد کی وساطت سے کام کرتے ہیں جذب ہو کر اور پھر خون میں شامل ہو کر دل (عضلات) کے فعل کو تیز کرتا ہے اور جو خون غدد سے چھننے سے رہ جاتا ہے۔ وہ بھی وریدوں کے ذریعے واپس قلب میں چلا جاتا ہے۔ اس طرح یہ سلسلہ جاری رہتا ہے۔

طب قدیم کی حقیقت کی تصدیق:

یہاں پر سمجھنے والی بات وہ حقیقت ہے جو طب قدیم نے ہزاروں سال قبل لکھی ہے کہ دوران خون میں جب تک جگر (غدد) سے نہ گزرے وہ جسم میں نہیں پھیلتا یا ترشہ نہیں پاتا۔ اسی طرح ترشہ پانے کے بعد جب بقایا رطوبات طحال (غدد جاذبہ) میں جذب ہو کر کیمیاوی طور پر تبدیلی حاصل نہکر لیں یعنی ان کا کھاری پن ترشی میں تبدیل نہ ہو۔ وہ دل (عضلات پر نہیں گرتیں اور ان کو تیز نہیں کر سکتیں۔ صرف سمجھانے کے لئے دل و جگر اور دماغ و طحال کے اعضاء کے نام لکھے گئے ہیں ورنہ جسم میں ہر جگہ عضلات و غدد اور اعصاب و غدد جاذبہ اپنے علاقہ اور حدود میں وہی کام انجام دے رہے ہیں جو اعضائے رئیسہ ادا کر رہے ہیں۔ خون اور دوران خون کی ان چار تبدیلیوں کو طب قدیم میں خون اور صفرا اور بلغم و سودا کے نام دیئے گئے ہیں۔ جہاں جہاں یہ کیمیاوی تبدیلیاں ہوتی ہیں انہی جگہوں کو ان کا مقام قرار دیا گیا ہے۔ خون کا مقام دل، صفرا کا مقام جگر، بلغم کا مقام دماغ اور سودا کا مقام طحال۔ لیکن اس کے معنی نہیں کہ باقی جسم میں یہ تبدیلیاں نہیں ہوتیں بلکہ ہر جگہ جسم میں تمام انسجہ (ٹشوز) دل، دماغ، جگر و طحال کے کام انجام دے رہے ہیں۔ دلیل و تصدیق اور ثبوت کے طور پر ہم ان اعضاء کا مزاج پیش کر سکتے ہیں جہاں ہر دو رطوبات کیمیاوی تبدیلیاں حاصل کرتی ہیں۔ دونوں کی کیفیاتی و خلطی اور کیمیاوی مزاجوں میں ذرا بھی کوئی فرق نہیں ہے۔ کیا فرنگی طب اندھی ہے کہ اس کے سائنس دان نہیں سمجھ سکتے تو ہم ان کو سمجھانے کا چیلنج کرتے ہیں۔

تحقیقات امراض:

امراض کی تحقیقات کو ذہن نشین کرنے کے لئے اس راز کو سمجھ لیں کہ دوران خون دل (عضلات) سے شروع ہو کر جگر (غدد) و دماغ (اعصاب) اور طحال (غدد جاذبہ) میں سے گزرتے ہوئے دل (عضلات) کی طرف واپس لوٹتا ہوا جسم کے کسی حصہ کے مجری مفرد اعضا (ٹشوز) میں افراط و تفریط اور تحلیل پیدا کر دیتا ہے۔ بس وہیں مرض پیدا ہوتا ہے اور اس کی علامات انہی مفرد اعضاء (انسجہ۔ ٹشوز) کی وساطت سے تمام جسم میں ظاہر ہوتی ہیں اور خون میں بھی کیمیاوی طور پر وہی تغیر ہوتے ہیں۔ انہی مشینی اور کیمیاوی علامات کو دیکھ کر تشخیص مرض کیا جاتا ہے اور

پھر جس مفرد عضو (ٹشو۔نسیج) میں سکون ہوتا ہے اس کو تیز کردینے سے فوراً صحت ہونا شروع ہوجاتی ہے۔

جسم انسان کی بالمفرد اعضاء تقسیم:

امراض تشخیص کے لئے نبض وقارورہ اور براز دیکھنے کافی ہیں۔ایک قابل معالج ان کی مدد سے مریض کے جسم میں جو کیفیاتی اور خلطی اور کیمیاوی تبدیلیاں ہوتی ہیں مفرد اعضاء (ٹشوز۔انسجہ) کے افعال کی خرابی کو سمجھ سکتا ہے اوران کے علاوہ دیگر رطوبات جسم جن کا ذکر نزلہ کے بیان میں کیا گیا ہے کے افعال کو سمجھ کر امراض کا تعین کرسکتا ہے مگر ہم نے زیادہ سہولت اور آسانی کے لئے جسم انسان کو چھ حصوں میں تقسیم کردیا ہے تاکہ مریض اپنے جسم کے جس حصہ پر ہاتھ رکھے معالج فوراً متعلقہ مفرد اعضاء کی خرابیوں کو جان جائے اور اپنا علاج یقین کے ساتھ کرے تاکہ قدرت کی قوتوں کے تحت فطری طور پر شرطیہ آرام ہوجائے۔

یادرکھیں کہ اللہ تعالیٰ کی فطرت نہیں بدلتی۔انسان کا فرض ہے کہ وہ فطرت اللہ کا صحیح علم رکھے تاکہ نتیجہ اللہ تعالیٰ کی مرضی کے مطابق نکلے۔اللہ تعالیٰ کی اسی فطرت کے مطابق علاج کا نام شرطیہ طریق علاج ہے۔قرآن حکیم نے کئی بار تاکید کی ہے لون تجد لسنّت اللہ تبدیلا اللہ تعالیٰ کے نظام فطرت میں ہرگز ہرگز تبدیلی نہیں آتی۔جیسے آگ اپنی فطرت حرارت سے جدا نہیں اور پانی اپنی برودت سے الگ نہیں۔

جاننا چاہئے کہ ہم نے انسان کو سر سے لے پاؤں تک دوحصوں میں تقسیم کردیا ہے۔پھر ہر حصے کو تین تین مقاموں میں تقسیم کردیا ہے۔اس طرح کل چھ مقام بن جاتے ہیں۔ان میں سے جس مقام پر کوئی تکلیف ہوگی اور ایک ہی قسم کے مفرد اعضاء (انسجہ۔ٹشوز) کے تحت ہوگی اوران کا علاج بھی ایک ہی قسم کی مشینی اور کیمیاوی تبدیلی سے کیا جاسکتا ہے۔یہ فطرت کا ایک عظیم راز ہے۔

جسم انسان کی تقسیم اس طرح دوحصوں میں کی گئی ہے کہ سر کے درمیان میں جہاں پر مانگ نکلتی ہے وہاں سے ایک سیدھی فرض لکیر لے کر ناک کے اوپر سے سیدھی منہ وٹھوڑی اور سینہ و پیٹ سے گزرتی ہوئی مقعد کی لکیر تک پہنچ جاتی ہے۔اسی طرح پشت کی طرف سے ریڑھ کی ہڈی پر سے گزرتی ہوئی پہلی لکیر سے مل جاتی ہے۔اس طرح انسان کے دوحصے ہوتے ہیں۔

یہ تقسیم اس لئے کی گئی ہے کہ سالہا سال کے تجربات نے بتایا ہے کہ قدرت نے جسم انسان کو اس طرح بنایا ہے کہ بیک وقت تمام جسم کو کسی مرض کے نقصان پہنچنے سے روکتی ہے بلکہ کسی ایک حصہ جسم میں تحریک سے تکلیف ہورہی ہوتی ہے۔کسی دوسرے حصے میں تقویت (ابتدائی تحلیل) اور کسی تیسرے حصے میں تسکین

رطوبات، غذائیت پہنچا رہی ہوتی ہیں اور یہ کوشش اسی لئے جاری رہتی ہے کہ انسان کو تکلیف اور مرض سے اسی طاقت کے مطابق بچایا جائے اور یہ کوشش اس وقت تک جاری رہتی ہے جس تک کہ جسم بالکل بے کار اور ناکارہ ہو کر دوسروں سے تعلق نہ توڑ دے اور موت واقع ہو جائے مثلاً اگر جگر اور غدد کے فعل میں تیزی اور تحریک ہو تو دوران خون دل و عضلات کی طرف جا کر اس کی پوری حفاظت کرتا ہے اور دماغ و اعصاب کی طرف رطوبت اور سکون پیدا کر دیتا ہے تا کہ تمام جسم صرف جگر و غدد کی بے چینی سے محفوظ رہے اور قوتیں اس کا مقابلہ کر سکیں۔ یہ اللہ تعالیٰ کی خاص ربوبیت اور رحمت ہے۔

مرض کی ابتدا ہمیشہ ایک طرف ہوتی ہے:

اسی طرح جب جسم انسان کے دائیں یا بائیں حصے میں کوئی تکلیف یا مرض ہو تو طبیعت مدبرہ بدن دوسرے حصے کو محفوظ رکھتی ہے اور یہ اوپر والے قانون بالمفرد اعضاء کے تحت ہوتا ہے مثلاً دردسر بھی دائیں طرف ہوتا ہے کبھی بائیں طرف ہوتا ہے۔ کبھی سر کی پچھلی طرف ہوتا ہے، کبھی پھیل کر سارے سر میں ہوتا ہے۔ اسی طرح کبھی دائیں آنکھ میں کوئی تکلیف ہوتی ہے اور کبھی بائیں آنکھ میں۔ پھر دونوں میں پھیل جاتی ہے لیکن کمی بیشی ضرور قائم رہتی ہے۔ اسی طرح ناک میں کبھی دائیں طرف مرض ہوتا ہے اور کبھی بائیں طرف مرض ظاہر ہوتا ہے اور بہت کم دونوں میں ایک سی حالت ہوتی ہے۔ یہی صورت کانوں، دانتوں اور منہ کے باقی حصوں کی ہوتی ہے۔ اسی صورت کو اگر پھیلاتے جائیں تو صاف پتہ چلتا ہے کہ گردن کے دونوں طرف، شانوں، دونوں بازوؤں، سینہ اور معدہ اور امعاء کے ساتھ ساتھ جگر و طحال اور دونوں گردے، یہاں تک کہ مثانہ و خصیے اور دونوں ٹانگیں اپنی اپنی تکالیف میں جدا جدا صورتیں رکھتی ہیں۔ یہ تقریباً ناممکن ہے کہ دونوں طرف بیک وقت تکلیف شروع ہو البتہ رفتہ رفتہ دوسری طرف کے وہی مفرد اعضا (انسجہ۔ ٹشوز) متاثر ہو کر کم و بیش اثر قبول کر لیتے ہیں۔ یہ وہ راز ہے جو اللہ تعالیٰ نے نظریہ مفرد اعضاء کے تحت دنیائے طب پر ظاہر کیا ہے۔ اس سے قبل دنیائے طب میں اس کو کسی کو علم نہیں تھا۔ فرنگی طب اور ماڈرن میڈیکل سائنس اس علم سے بالکل خالی ہیں۔

مفرد اعضاء کی ظاہری تقسیم کی تشریح:

ان دونوں حصوں کو ہم نے تین تین مقامات میں اس طرح تقسیم کیا ہے:

پہلا مقام۔ (اعصابی عضلاتی):

اس مقام میں سر کا دایاں حصہ، دایاں کان، دائیں آنکھ، دائیں ناک، دایاں چہرہ مع دائیں طرف کے

دانت ومسوڑھے اور زبان۔دائیں طرف کی گردن شامل ہے۔گویا سر کے دائیں طرف سے دائیں شانہ تک جس میں شانہ شریک نہیں ہے، جب کبھی بھی ان مقامات پر کہیں تیزی ہوگی اعصابی عضلاتی تحریک ہوگی۔

دوسرا مقام۔(عضلاتی اعصابی):

اس مقام میں دایاں شانہ، دایاں بازو، دایاں سینہ، دایاں پھیپھڑہ اور دایاں معدہ شریک ہے گویا دائیں شانہ سے لے کر جگر تک۔اس میں جگر شریک نہیں ہے۔جب کبھی ان مقامات میں سے کسی میں تیزی ہوتو عضلاتی اعصابی تحریک ہوگی۔

تیسرا مقام۔(عضلاتی غدی):

اس مقام میں جگر، دائیں طرف کی آنتیں، دائیں طرف کا مثانہ، دایاں خصیہ، دائیں طرف کا مقعد اور دائیں ساری ٹانگ کولہے سے لے کر پاؤں کی انگلیوں تک سب شامل ہیں۔جب کبھی ان مقامات پر کسی میں تیزی ہوگی تو عضلاتی غدی تحریک ہوگی۔دایاں حصہ ختم ہوگیا۔

چوتھا مقام۔(غدی عضلاتی):

بایاں نصف حصہ۔اس میں سر کا بایاں حصہ۔بایاں کان، بائیں آنکھ، بائیں ناک، بایاں چہرہ مع بائیں طرف کے دانت ومسوڑھے اور زبان اور بائیں گردن شامل ہیں۔گویا بائیں جانب سر سے لے کر بائیں شانہ تک جس میں شانہ شریک نہیں ہے۔جب کبھی ان مقامات پر تیزی ہوتو غدی عضلاتی تحریک ہوگی۔

پانچواں مقام۔(غدی اعصابی):

اس مقام میں بایاں شانہ، بایاں بازو، بایاں سینہ، بایاں پھیپھڑہ اور بایاں معدہ شریک ہیں۔گویا بایاں شانہ سے لے کر طحال تک جس میں طحال شریک نہیں ہے۔جب کبھی ان مقامات میں سے کسی میں تیزی ہوگی تو غدی اعصابی تحریک ہوگی۔

چھٹا مقام (اعصابی غدی):

اس مقام میں طحال ولبلبہ۔بائیں طرف کی آنتیں بائیں طرف کا مقعد، بائیں طرف کا مثانہ، بایاں خصیہ، بائیں ساری ٹانگ (کولہے سے لے کر پاؤں کی انگلیوں تک) بھی شریک ہے۔

تاکید:

یہ تقسیم دوران خون کی گردش کے مطابق ہے جو دل (عضلات) سے شروع ہو کر جگر (غدد) سے گزرتے ہوئے دماغ (اعصاب) اور طحال (غدد جاذبہ) سے گزر کر پھر دل (عضلات) میں شامل ہوتا ہے۔اس کا بیان عضلاتی غدی سے شروع ہو کر ترتیب وار چھ مقام بیان کئے گئے ہیں جو عضلاتی اعصابی پر ختم ہوتے ہیں لیکن ہم نے ایک سرے کو مدنظر رکھتے ہوئے دائیں طرف سے سے شروع کر کے بائیں طرف کی ٹانگ پر ختم کر دیا ہے تاکہ سمجھنے میں آسانی رہے۔

یاداشت:

یہ چھ مقام صرف تحریک کے ہیں لیکن اس امر کو نہ بھولیں کہ یہ چھ مقام دراصل تین مفرد اعضاء کے تعلقات اور تشخیص کو سمجھانے کے لئے ہیں کہ جسم اور خون کی تحریک کس طرف چل رہی ہے۔اس لئے اس امر کو یاد رکھیں کہ جس ایک مفرد عضو میں تحریک ہو باقی دو میں تحلیل و تسکین ترتیب کے ساتھ ہوں گی اور ان کا دیگر مفرد اعضاء پر وہی اثر ہوگا۔

امراض وعلامات بہ نظریہ مفرد اعضاء

علاج بالغذاء سے تمام امراض کا علاج (سر سے لے کر پاؤں تک) یقینی طور پر کامیابی کے ساتھ ہوسکتا ہے۔یہ ہماری تقریباً پچیس سالہ تحقیق ہے جو پہلی دفعہ ہم دنیائے طب کے سامنے پیش کررہے ہیں۔یہ علاج بالغذا نظریہ مفرد اعضاء کے تحت ہی کیا جاسکتا ہے جس کا مختصر بیان ہم گزشتہ صفحات میں کر چکے ہیں۔اس علاج بالغذا کے دلائل درج ذیل ہیں:

۱۔انسانی جسم سر سے لے کر پاؤں تک صرف چار قسم کے مفرد اعضاء سے بنا ہے۔یہ مفرد اعضاء چار اقسام کے انسجہ (ٹشوز) سے بنے ہیں جن کی ترتیب وترکیب اور بافت وساخت ابتدائی حیوانی ذرہ (سیل) سے ہوئی ہے اور تمام جسم انہی کے تحت کام کرتا ہے۔اعضائے رئیسہ ان کے عوامل اور مراکز ہیں۔(۱) اعصاب جن کا مرکز دماغ ہے۔(۲) عضلات جن کا مرکز دل ہے۔(۳) غدد جن کا مرکز جگر ہے۔ان سب کا باہمی گہرا تعلق ہے۔انہی مفرد اعضاء کے غذا پر عمل اور تصرف کا نتیجہ خون و اخلاط اور کیفیات و مزاج ہیں۔

۲۔جسم انسانی کی پرورش وصحت اور نشو ونما خون سے ہوتی ہے۔حکماء اور اطباء نے اس خون کو چار اخلاط اور چار کیفیات سے مرکب کہا ہے۔اخلاط (۱) خون (۲) بلغم (۳) صفراء (۴) سوداء اور

کیفیات (۱) گرمی (۲) تری (۳) سردی اور (۴) خشکی ہیں۔

انہی چاروں اخلاط اور کیفیات کے اعتدال پر جسم کی صحت اور طاقت قائم ہے اور یہی چاروں انہی چاروں مفرد اعضاء (ٹشوز) کی الگ الگ غذا بنتے ہیں۔جن کو ہمارے اعضاء تیار کرتے ہیں گویا خون کی مثال پانی کی ہے جو ہر قسم کے درخت کو غذاء پہنچاتا ہے۔خون غذاء سے تیار ہوتا ہے ادویات سے نہیں۔

۳۔ ماڈرن میڈیکل سائنس نے خون کا تجزیہ کر کے اس میں چودہ عناصر کو ثابت کیا ہے۔ یہی عناصر ہمارے آرگینک (عضوی) عناصر ہیں اور یہ عناصر انہی مفرد اعضاء (ٹشوز) جو صرف چار اقسام کے ہیں کی غذا بنتے ہیں۔

۴۔ہم جو بھی غذا کھاتے ہیں وہ چار اقسام کے ارکان اور چار ہی قسم کی کیفیات سے مرکب ہوتی ہے۔ وہ خون میں بھی چار ہی قسم کے اخلاط تیار کرتی ہے اور پانی ان سے جدا ہے۔ یہی خون چار اقسام کے مفرد اعضاء (ٹشوز) کی غذا بنتا ہے۔ یاد رہے کہ طب کا یہ مسلمہ قانون ہے کہ خون غذا سے تیار ہوتا ہے۔ کوئی بھی دوا خون کا جزو نہیں ہے۔

۵۔ماڈرن سائنس نے تجزیہ اور تحقیقات کے بعد خون کے چودہ پندرہ عناصر بتائے ہیں لیکن غذاء کے تجزیہ و تحقیقات کے بعد اس کے چار جز (۱) پروٹین۔اجزائے لحمیہ (۲) کاربوہائیڈریٹس۔نشاستہ (۳) فیٹس۔ اجزائے روغنیۃ (۴) سالٹس نمکیات اور پانچویں شے پانی قرار دیا ہے۔اگر غور سے دیکھا جائے تو ہزاروں سالوں کی طب ماڈرن سائنس سے کہیں افضل اور اعلیٰ نظر آتی ہے۔

۶۔کسی مرض کا علاج کبھی بھی کامیابی سے نہیں ہوسکتا بلکہ یقیناً موت واقع ہو جاتی ہے۔ جب تک کہ خون کے اندر طاقت نہ ہو۔ گویا خون ہی زندگی اور طاقت ہے اور اس سے صحت بھی حاصل ہوتی ہے۔

۷۔خون کے اندر سے اس کے عناصر و اجزاء اور اخلاط و کیفیات اگر کم ہو جائیں تو پھر اس کی قوت مدافعت اور قوت مدبرہ بدن کمزور ہو جاتی ہے جو صرف غذا ہی سے اعضاء کے ذریعے پیدا ہوسکتی ہے۔ کسی دوا سے نہ خون کے اجزاء اور عناصر بن سکتے ہیں اور نہ ہی قوت مدافعت اور قوت مدبرہ بدن ہی پیدا ہوسکتی ہے چاہے وہ دوا تیز سے تیز اور کتنی ہی زہریلی کیوں نہ ہو۔اس کو منہ کی بجائے انجکشن کے ذریعے بھی کیوں نہ دے دیا جائے۔ کبھی صحت نہ ہوگی بلکہ یقینی موت واقع ہوگی۔انسانی صحت و زندگی اور طاقت کا راز غذاء میں ہے۔ دوا میں نہیں۔ دوا کا کام صرف یہ ہے کہ وہ ہمارے جسم کے مفرد اعضاء کے فعل کو تیز یا سست کرسکتی ہے اور بس۔ اگر کوئی فرنگی ڈاکٹر یا ماڈرن سائنس کا عامل ہمارے ان دلائل کو غلط ثابت کر دے تو ہم اس کو چیلنج کرتے ہیں۔ان حقائق سے ثابت ہوا کہ زندگی وصحت اور

طاقت کا راز دواؤں میں نہیں بلکہ صرف غذاء میں ہے۔

مکمل اور کامیاب علاج کا راز:

کسی تکلیف کا یہ علاج نہیں ہے کہ اس تکلیف کو رفع کر دیا جائے۔ یہ تکلیف کو دبا دیتا ہے۔ اصل علاج یہ ہے کہ اس کے اسباب کو رفع کر دیا جائے۔ جس تکلیف کو دبایا جا رہا ہے وہ تو اس تکلیف کی علامت ہے اس کو ہرگز دبانا نہیں چاہئے بلکہ اس وجہ سے ہی اس مرض کا علم ہوتا ہے۔ اگر اسے ہی دبا دیا گیا تو مرض اور اس کے اصل سبب کے رفع ہونے کا کیا ثبوت ہے لیکن اصل سبب رفع ہونے کے بعد اس کی علامت اور تکلیف خود بخود رفع ہو جائے گی۔ اس سے ثابت ہوگا کہ واقعی مرض ختم ہو گیا ہے۔

یاد رکھیں کہ سبب واصلہ ہمیشہ کسی مفرد عضو (ٹشوز) کی خرابی ہوگی اور اس کے افراط وتفریط اور تحلیل سے مرض نمودار ہوتا ہے اس میں مفرد عضو (نسیج) کے فعل میں خرابی تو اصل مرض ہے اور اس مفرد عضو (نسیج) کے عمل کی نوعیت افراط وتفریط اور تحلیل اس کی علامات ہیں۔ یہی تینوں علامات کی کمی بیشی اور مختلف حالات کے ساتھ بے شمار علامات بن جاتی ہیں۔ اب ایک حقیقت باقی رہ گئی ہے۔ وہ ہے اصل سبب جس نے سبب واصلہ پیدا کیا ہے یعنی کسی مفرد عضو (نسیج) کے فعل میں خرابی پیدا کی ہے۔ وہ دو اسباب (۱) سبب بادیہ (۲) سبب سابقہ میں سے کوئی ایک ہوگا اور یہ سبب اس وقت عمل کرے گا جب خون کے اندر اپنی پوری کیفیت و مادی اثرات پیدا کرے گا۔ یہ جسم کی کیمیاوی حالت ہے اور مفرد عضو (نسیج) کی خرابی اس کی مشینی حالت۔ اگر صرف اس مفرد عضو (ٹشوز) کی مشینی حالت کی خرابی درست کر دی جائے گی تو عارضی اور وقتی علاج ہے اور اگر خون کی کیمیاوی حالت درست کر دے جائے گی تو مرض بالکل ختم ہو جائے گا۔ بس یہی مکمل اور کامیاب علاج کا راز ہے۔

اس مکمل اور کامیاب علاج کے راز پر غور کریں تو یہ بھی علاج بالغذا پر ایک زبردست دلیل ہے کیونکہ جسم انسان کے خون کی کیمیاوی حالت یعنی اس کی مصفی ومقوی اور مکمل صورت صرف غذا ہی سے ہو سکتی ہے کسی دوا سے نہیں ہو سکتی۔ اگر کوئی اس حقیقت کو غلط ثابت کر دے تو ہم اس کو بھی چیلنج کرتے ہیں۔ جو معالج بھی اس حقیقت پر غور کریں گے یقیناً زندگی میں کامیاب معالج ہوں گے۔ یہ راز طب یونانی اور ایورویدک کا پیش کردہ ہے کیونکہ ان کے علاج اخلاط وکیفیات اور دوشوں اور پرکرتیوں پر قائم ہیں جو کیمیاوی طریق علاج ہیں۔

ایلوپیتھی اور ہومیوپیتھی علاماتی علاج ہیں:

اس سے کوئی انکار نہیں ہے کہ فرنگی طب (ایلوپیتھی) میں ماہیت مرض اور حقیقت اسباب پر تفصیل

سے بحث کی گئی ہے مگر علاج کی صورت میں عملی طور پر کوشش صرف یہ کی جاتی ہے کہ مریض کو جو علامات تکلیف دے رہی ہیں۔ان کو رفع کر دیا جائے مثلاً کہیں جسم میں سوزش و بخار کوئی بھی علامت ظاہر ہو تو اس کو دور کرنے کی کوشش کی جاتی ہے چاہے اس کے رفع کرنے سے مریض کو کتنی تکلیف ہو یا مر جائے یا ہمیشہ کے لئے نا کارہ ہو جائے مگر انکی کوشش یہی ہوتی ہے کہ وہ علامت دور ہو جائے اور اس پر وہ فخر کرتے ہیں اور یہ تمام کچھ وہ مسکنات و مخدارات اور منشیات سے کرتے ہیں اور اب تو ان کی کوشش صرف جراثیم ختم کرنے پر لگی ہوئی ہے سوائے جراثیم کے ان کو کسی سبب یا غذائی خرابی وغیرہ کی کوئی پروانہیں ہے۔بس اس کا نام علاج رکھ دیا گیا ہے جس میں معالج کو غور کرنے کی ضرورت نہیں ہے صرف رفع علامات کیلئے چند ادویات کافی ہیں۔

جہاں تک ہومیوپیتھی کا تعلق ہے اس میں نہ امراض کا نام ہے نہ ان کے اسباب کا ذکر ہے اور نہ علم الغذا کی حقیقت پر بحث ہے۔صرف علامات ہی علامات کا ذکر ہے اور انہی کو رفع کرنے کی کوشش کی جاتی ہے۔اس لئے ہم بار بار یہ لکھ چکے ہیں کہ ہومیوپیتھی کوئی طریق علاج نہیں ہے۔یہ صرف خواص الادویہ کا ایک خاص طریقہ علاج ہے۔اس لئے اس سے مکمل اور کامیاب علاج نہیں ہوسکتا۔کیا کوئی ہومیوپیتھ ان حقائق سے انکار کرسکتا ہے۔

علم الامراض اور علامات:

علم الامراض علم و فن طب کی جان ہے۔جب علم الامراض پر پورا پورا عبور حاصل نہ ہو اس وقت تک کوئی انسان پورے طور پر معالج کہلانے کا مستحق نہیں ہوسکتا اور نہ ہی صحت کی پوری حفاظت کرسکتا ہے۔اس لئے یہ امر ذہن نشین کرلیں کہ اس علم کے بغیر ہم کسی مرض کا پوری طرح علاج نہیں کر سکتے۔مثلاً ایک مریض کسی معمولی مرض کی شکایت کرتا ہے جیسے بدہضمی۔ظاہر میں یہ معمولی تکلیف ہے لیکن اہل فن جانتے ہیں کہ اس تکلیف کا تعلق پورے نظام اغذیہ سے ہے جو منہ سے لے کر مقعد تک پھیلا ہوا ہے اس میں منہ و دانت، معدہ و امعا، جگر و طحال اور لبلبہ شریک ہیں اور ان کے علاوہ دیگر نظام ہائے جسم کا بھی ان پر اثر ہے جیسے (۱) نظام ہوایہ (۲) نظام دمویہ (۳) نظام بولیہ۔یہ تمام مرکب نظام ہیں جو جسم کے مفرد اعضا (ٹشوز) کے نظام کے تحت کام کرتے ہیں، جو کہ (۱) نظام عصبی (۲) نظام عضلاتی (۳) نظام غدی ہیں۔ان مفرد اعضاء کی تدوین بے شمار مختلف حیوانی ذرات، خلیات (سیلز) سے عمل میں آئی ہے۔جب تک نظام کی صحیح خرابی و مقام و سبب اور دیگر اعضاء کا تعلق سامنے نہ آئے اس وقت تک اس معمولی بدہضمی کا صحیح معنوں میں علاج نہیں ہوسکتا صرف ہاضم و مقوی معدہ اور ملین و مسہل ادویات کا استعمال کر دینا علاج نہیں کہلا سکتا۔ایسا کرنا عطایانہ علاج ہوگا چاہے پیٹنٹ ادویات اور انجکشنوں سے ہی کیوں نہ کیا جائے۔یہ

مریضوں پر ظلم ہے اور فن کی بدنامی ہے۔ایسے عطایانہ علاج سے یا تو مریض مرجاتا ہے یا ہمیشہ کے لئے کسی مشکل مصیبت میں گرفتار ہوکر اپنی زندگی کو برباد کر لیتا ہے۔ایسے عطایانہ علاجوں سے بچنا چاہیے۔

علم الامراض کی حقیقت کو ذہن نشین کرنے سے قبل انسان کو علم تشریح الابدان، علم افعال الاعضاء، علم افعال نظام ہائے جسم کا پوری طرح علم ہونا چاہیے یعنی صحت کی حالت میں اعضاء کی صورت اور مقام اور ان کے صحیح افعال اور نظام ہائے جسم کے حقیقی اعمال کی مکمل کیفیت کیسی ہوتی ہے۔اس کے بعد جسم انسان کے جس حصہ میں کسی قسم کی کوئی خرابی واقع ہو جائے گی تو فوراً اس کے بارے میں مرض کی پوری حقیقت ذہن نشین ہو جائے گی۔

علم الامراض کی تعریف:

یہ ایک ایسا علم ہے جس سے ہر مرض کی ماہیت اور حقیقت اس طرح ذہن نشین ہو جاتی ہے کہ مرض کی ابتداء اس کی شکل وصورت، جسم کی تبدیلیاں، خون میں تغیرات، خراب مادوں کی پیدائش اور ان کے نظام کا پورا نقشہ سامنے آجاتا ہے۔اس علم کو انگریزی میں پیتھالوجی کہتے ہیں۔

مرض کی حقیقت:

مرض بدن کی اس حالت کا نام ہے جب اعضائے بدن اور مجاری راستے اپنے افعال صحیح طور پر انجام نہ دے رہے ہوں۔ یہ صورت جسم کے تمام اعضاء اور مجاری یا کسی ایک عضو اور مجرا میں واقع ہو جائے مرض کہلاتا ہے۔ گو ہر حالت میں مرض کی دوصورتیں سامنے آئیں گی۔۔اول عضو کے فعل میں خرابی کا ہونا اور دوسرے خون میں تغیر پیدا ہو جانا۔اول صورت کا نام مشینی (مکینکی) خرابی اور دوسری صورت کا نام کیمیاوی (کیمیکل) نقص ہوگا۔

مشینی افعال:

مشینی افعال کی تشخیص کے لئے اول نظام ہائے جسم پر مرکب اعضاء اور آخر میں مفرد اعضاء پر غور کرنے کے بعد ان کے افعال کی کمی بیشی کو مدنظر رکھنا چاہئے۔

کیمیاوی اثرات:

کیمیاوی اثرات کے لئے کیفیات واخلاط کی خرابی کے ساتھ ساتھ ان کے اجزائے حرارت وہوا اور رطوبت کی کمی بیشی اور تغیرات کا جاننا ضروری ہے تاکہ مشینی افعال کے ساتھ کیمیاوی اثرات کے توازن کا اندازہ ہو۔

علامت کی حقیقت:

علامت کی تعریف یہ کی جاتی ہے کہ وہ مرض کی دلیل بن سکے یعنی علامات مرض کی طرف رہنمائی کر سکیں۔ گویا مرض اور علامات دو مختلف حقیقتیں ہیں۔ علاج میں کامیابی کا راز یہ ہے کہ علاج مرض کا کیا جائے۔ علامت کو کبھی مرض قرار نہ دیا جائے۔

اگر شیخ الرئیس کی تعریف مرض کو سامنے رکھا جائے تو علامت اس پر صحیح صادق آتی ہے یعنی جسم انسان کے جو مجرا اپنے افعال صحیح طور پر انجام نہیں دے رہے، ان سے جسم انسان کی طرف جو صورت دلالت کرتی ہے بس وہی علامت ہے۔ مثلاً نزلہ جو بذات خود ایک بڑی علامت ہے۔ آنکھ، ناک، حلق کی سوزش، دردسر اور دردگلو، سردی یا گرمی اور تری یا خشکی کا احساس، قبض یا اسہال، ہاضمہ کی خرابی یا بھوک اور پیاس کی شدت۔ بدن کا بہت زیادہ سرد یا گرم ہونا یا بخار ہو جانا شدید صورت میں ناک اور حلق کے اندر سوجن یا نکسیر کا آنا۔ پیشاب کی زیادتی یا کمی کا پیدا ہونا وغیرہ وغیرہ یہ سب علامتیں ہیں۔ ان کو علامتیں رہنا چاہیے۔ کبھی بھی مرض کا مقام نہیں دینا چاہئے۔ اگر یہی علامات تمام کی تمام اس عضو کے ساتھ مخصوص کر دی جائیں جس کے افعال میں خرابی پیدا ہوتی ہے تو تشخیص مرض اور علاج میں تمام خرابیاں دور ہو جاتی ہیں۔ اس طرح تشخیص آسان اور علاج سہل بھی ہو جاتی ہے۔

امراض اور علامات کا فرق:

اس وقت دنیا میں جس قدر طریق ہائے علاج ہیں جن میں ایورویدک، طب یونانی اور ایلوپیتھی شامل ہے، سب میں مرض اور علامت کا صحیح فرق پیش نہیں کیا گیا۔ ان سب میں اگر ایک موقع پر ایک حالت کو مرض کہہ دیا ہے تو دوسرے موقع پر اس کو علامت بنا دیا ہے مثلاً مطلق درد یا دردسر یا جسم کے کسی اور حصے کے درد کو ایک وقت میں مرض کا عنوان دے دیا ہے اور دوسری جگہ کسی مرض میں اس درد کو کسی کی علامت قرار دے دیا ہے۔ طالب علم جب اس صورت کو دیکھتا ہے تو پریشان ہو جاتا ہے کہ مرض قرار دے یا علامت کی صورت میں جگہ دے۔ یہیں پر بس نہیں مگر پھر سر سے پاؤں تک مختلف اعضاء کے تحت مختلف صورتوں اور مختلف کیفیات میں یہی درد کبھی مرض قرار دیا جاتا ہے اور کبھی علامت بنا کر ظاہر کیا جاتا ہے۔ پھر ہر درد کی ماہیت جدا، اصول علاج الگ اور علاج کی صورتیں علیحدہ بیان کر دی جاتی ہیں مثلاً سوزش و ورم اور بخار وضعف وغیرہ۔ پھر ان کے اقسام میں جو صرف کمی بیشی یا مقام کے بدلنے سے پیدا ہوتے ہیں اسی طرح ان کے فرق حاد و مزمن اور شرکی وغیرہ شرکی کے تحت بھی بیان کیے جاتے

ہیں۔پھران کے ساتھ ہی علاج وادویات اوراغذیہ بدل کرایک پریشانی پیدا کردی جاتی ہےلیکن حقیقت یہ ہے کہ علامت ہرجگہ علامت ہے جومرض کی رہنمائی کرتی ہےاورمرض مفرداعضاء کی خرابی کانام ہے۔

ہماری تحقیقات کا نتیجہ:

ہماری تحقیقات سے اول یہ حقیقت واضح ہوگئی ہے کہ امراض وعلامات صرف انسانی جسم کی دومختلف صورتیں ہیں۔علاج صرف امراض کا کرنا چاہئے علامات کانہیں کیونکہ امراض کے ختم ہونے کے بعد تمام علامات خودبخود درفع ہوجاتی ہیں۔

دوسرے امراض خون میں خرابی (کیمیاوی تغیرات) سے پیدا ہوتے ہیں اورخون غذا سے پیدا ہوتا ہے۔خون میں جوخرابی ہوگی وہ غذا کی کمی بیشی کانتیجہ ہے۔تیسرے کسی قسم کی دوایازہرجسم یاخون کا جزنہیں ہے۔تمام جسم صرف خون سے بنتا ہے۔خون صرف غذا سے بنتا ہے۔دوااورزہراعضائےجسم میں داخل ہونے کے بعد اپنے اثرات سےصرف اعضاء کےافعال میں کمی بیشی اورتحلیل ایک عرصہ تک قائم رکھنے کے بعدجسم سے خارج ہو جاتے ہیں اوراپنی شدت سےموت کاباعث بن جاتے ہیں۔

چوتھے اغذیہ وادویہ اورزہرتینوں صرف مفرداعضاء پراثر انداز ہوتے ہیں لیکن خون کی تکمیل صرف غذا سے ہوتی ہےاوراسی کادائم اثر (کیمیاوی)اعضاء کےافعال پرقائم رہتا ہے۔

پانچواں مستقل اورمکمل علاج صرف غذا سے ہوسکتا ہے۔دوااورزہرسےصرف عارضی علاج ہوتا ہے۔

چھٹے دوااورزہر کے علاج سے صرف خون کی کمی اورخرابی وکمزوری پوری نہیں ہوسکتی۔اس لئے اس سے عارضی علاج ہوتا ہے۔

ساتویں جسم میں جہاں کہیں مرض ہوتا ہے وہاں کے اعضاءاپنی ضرورت غذا کوطلب کرتے ہیں جو غذا سے ہی پوری ہوتی ہےدوا سےنہیں ہوسکتی۔

خواص الاغذیہ نظریہ مفرداعضاء

تمام امراض چونکہ مفرداعضاء کی خرابی(کمی بیشی اورتحلیل) سے پیدا ہوتے ہیں جیسا کہ ہم گزشتہ تحقیقات میں ثابت کرچکے ہیں اس لئے ہرقسم کی اغذیہ بلکہ ادویہ اورزہروں وغیرہ کے اثرات بھی صرف انہی مفرد اعضاءپرعمل میں آتے ہیں۔اغذیہ توہضم ہوکرخون بن جاتی ہیں لیکن ادویہ اورزہرتواپنےاثرات کے بعدخارج ہوتے یااپنی شدت سےموت کاباعث بن جاتے ہیں۔انسجہ (مفرداعضاء)چونکہ چاراقسام کےثابت ہوچکے ہیں۔اس لئے

اغذیہ بلکہ ادویہ اور زہر بھی اپنے اندر صرف چار اقسام کے اثرات رکھتے ہیں جو انہی انسجہ (مفرد اعضاء) پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ حقیقت یہ ہے کہ ان چار انسجہ کے علاوہ کوئی نسیج ہی نہیں ہے۔ غذا و دوا اور زہر کس پر اثر کر سکتے ہیں۔ ایورویدک نے تین دوش وات، پت، کف اور چوتھے رکت (خون) کو تسلیم کیا ہے اور طب یونانی نے چار اخلاط خون، بلغم، صفرا اور سودا تسلیم کئے ہیں۔ گویا ایورویدک اور طب یونانی بھی ہر غذا و دوا اور زہر کے ماڈرن سائنس کی طرح چار ہی قسم کے خواص اور اثرات تسلیم کرتی ہیں جن سے ان چار قسم کے انسجہ (مفرد اعضاء) کی غذا بنتی ہے۔

جیسا کہ ہم اپنے رسائل میں انسجہ اور اخلاط کی تخلیق میں ثابت کر چکے ہیں اور ماڈرن سائنس نے خون کے اندر جو پندرہ سولہ اجزاء پیش کئے ہیں وہ انہی چار انسجہ کی غذا بنتے ہیں۔ اگر غور سے دیکھا جائے تو ایورویدک کے دوش و رکت اور اخلاط بھی انہی خون کے اثرات سے مرکب ہیں۔ ان حقائق سے ثابت ہوا کہ ایورویدک اور طب یونانی کی تحقیقات ماڈرن میڈیکل سائنس اور فرنگی طب سے کہیں زیادہ صحیح اور کامیاب ہے۔

اشیاء کے اثرات اور جسم انسان:

اغذیہ و اشیاء اور دوا و زہر کے اثرات صدیوں سے جسم انسان پر معلوم کئے جا رہے ہیں اور ہزاروں اشیاء کے اثرات اس وقت ہمیں معلوم ہو چکے ہیں جو روزانہ اغذیہ اور ادویات کی صورت میں استعمال ہو رہی ہیں اور بہت حد تک یقین کے ساتھ ہو رہی ہیں اور یہ سب کچھ تجربہ و مشاہدہ کے کمالات ہیں لیکن حیرت اس بات پر ہے کہ جب بھی ان اغذیہ اور اشیاء و ادویہ اور زہروں پر تجربات و مشاہدات کئے جاتے ہیں ان میں نئے نئے اسرار و رموز سامنے آتے رہتے ہیں۔

اشیاء کے اثرات کی حقیقت:

ایورویدک اور طب یونانی کے عملی دور سے قبل امراض صرف علامات تک محدود تھے۔ جب کسی کو کوئی تکلیف ہوتی تھی تو مذہبی پیشوا اپنے تجربات و مشاہدات یا معلومات اور خوابوں کے ذریعے جو علم رکھتے تھے، لوگوں کو ان کی تکالیف اور خراب معاملات کو رفع کرنے کے لئے اغذیہ و ادویہ یا کوئی شے یا کوئی عمل بتا دیا کرتے تھے۔ صدیوں تک یہ سلسلہ جاری رہا اور اکثر ادویہ و اغذیہ اور اشیاء کے خواص تحریر میں آ گئے تا کہ ضرورت کے وقت ان سے کام لیا جائے لیکن ایسے علاج صرف ادویات کے استعمال تک محدود تھے۔ ان میں علاج کے اصول و نظریات اور قانون و فلسفہ کو دخل نہیں ہوا کرتا تھا بلکہ ان کو جادو ٹونہ اور تعویذ گنڈے کے طور پر استعمال کیا جاتا تھا۔ آج کل بھی عطایانہ علاج اسی قسم کے اکثر دیکھے جاتے ہیں۔

جب ایورویدک اور طب یونانی کے دور شروع ہوئے تو اغذیہ وادویہ اور اشیاء کو تکلیف اور خراب علامات کے رفع کرنے کی بجائے بالواسطہ دوشوں اور اخلاط و کیفیات کے تحت استعمال کرنا شروع کر دیا۔ البتہ ان میں ادویات کے بالخاصہ اثرات کو کسی نہ کسی تکلیف اور خراب علامات کے لئے مخصوص کر دیا گیا اور اس طرح یہ سلسلہ بھی صدیوں چلتا رہا۔ اسلامی دور میں تحقیقات خواص اغذیہ وادویہ اور اشیاء وزہروں کو کیفیات واخلاط کے ساتھ ساتھ اعضاء کے افعال واثرات کو بھی مدنظر رکھا گیا۔ البتہ بالخاصہ فوائد کو بھی ضرور مد نظر رکھا گیا کیونکہ ان کی نوعیتی صورت کے تحت یہ فوائد بھی ضروری سمجھے گئے۔ یہ سلسلہ بھی کئی سو سال تک جاری رہا۔ اس کے بعد اسلامی دور میں تحقیقات پر ہی فرنگی طب کی بنیاد رکھی گئی۔ کچھ عرصہ تو یہ سلسلہ جاری رہا لیکن جلد ہی اس کی تحقیقات کے موڑ بدل گئے اور اغذیہ واشیاء اور ادویہ وزہروں کے افعال واثرات کو اعضاء کے ساتھ مخصوص کرنے کی بجائے جراثیم کی طرف بدل دی۔ پھر ہر تکلیف اور علامت کیلئے جراثیم تلاش کئے گئے جس تکلیف وعلامت کے جراثیم نہ معلوم ہو سکے ان کو مخصوص یا عمومی کمزوری کہہ دیا گیا۔ اگر ان کے اثرات وافعال بالاعضاء لئے گئے تو ان کا تعلق مرکب اعضاء تک رہا یا کسی نہ کسی تکلیف اور علامت کے ساتھ مخصوص کر دیے گئے۔ اس طرح فرنگی میڈیکل سائنس کا رخ بالکل بدل گیا اور جو تحقیقات اسلامی دور میں کمال تک پہنچی تھی وہ فرنگی دور میں ختم ہوگئیں، جس کے ساتھ فرنگی طب کی نشو وارتقاء کی گئی اور اب صرف پیٹنٹ ادویات میں ڈوب کر فنا ہوگئی ہے۔ جہاں سے اس کا نکلنا بہت مشکل ہے۔ حیرت کی بات یہ ہے کہ ماڈرن میڈیکل سائنس نے تشریح الابدان (اناٹمی) میں اس قدر تحقیقات کی ہے کہ اس کو انسجہ وخلیات (ٹشوز وسیلز) تک پہنچا دیا مگر اغذیہ واشیاء اور ادویہ اور زہروں کے اثرات وافعال کی بنیاد ان ٹشوز انسجہ (مفرد اعضاء) پر نہ رکھی اور علم وفن طب اپنے کمال کو نہ پہنچ سکا۔

خداوند حکیم اور خالق قدرت وفطرت جس کو چاہیں عزت دیں۔ انہوں نے یہ عزت وکامیابی ہمارے نام کے ساتھ لکھ دی تھی اور امراض وعلامات کی تحقیقات کا کام ہم سے پورا کرانا تھا یعنی امراض کے بنیادی اعضاء ومفرد اعضاء اور انسجہ پر ہم سے تحقیات مکمل کرانی تھی۔ ہم نے تحقیقات سے ثابت کر دیا ہے کہ امراض مفرد اعضاء (انسجہ) کی خرابی (کمی بیشی اور تحلیل) کا نام ہے۔ باقی ہر قسم کی تکالیف علامات ہیں۔ علاج میں امراض کو مدنظر رکھنا چاہیے۔ دیگر الفاظ میں مفرد اعضاء (انسجہ) کے افعال کو درست کرنا چاہیے کیونکہ اغذیہ واشیاء اور ادویہ اور زہروں کا اثر انہی پر ہوتا ہے اور انہی کی درستی سے صالح خون پیدا ہوتا ہے جو حقیقی شفا ہے۔

اشیاء کے تین اقسام:

قدرت نے اپنی فطرت کی تکمیل کے لئے دنیا بھر کی اشیاء کو صرف تین اقسام میں تقسیم کر دیا ہے تا کہ ان کے افعال و اثرات کو سمجھنے میں سہولت رہے۔ اول جمادات، دوم نباتات، سوم حیوانات جن کو موالید ثلاثہ کا نام دیا ہے گیا ہے۔ جمادات کائنات وزندگی کی ابتدائی صورت ہے جس کی نشو و ارتقاء نباتات کی صورت پیدا کی ہے۔ جمادات اور نباتات میں نمایاں فرق ہے۔ جمادات میں مٹی، پتھر سے لے کر نمک اور گندھک اور ہر قسم کی دھاتیں اور پارہ تک پائے جاتے ہیں۔ اگر چہ مٹی کا تیل اور پتھر کا ست (صلاحیت) بھی قدرت نے پیدا کئے ہیں لیکن نباتات میں جو فولاد و چونہ اور نمکیات وگندھک، تیل وشکر، پھلوں کے رس اور میوہ جات کے روغن پیدا کر دیے ہیں وہ جمادات میں قطعاً نہیں پائے جاتے۔ پھر اسی نباتات کو حیوانات کی غذا بنا دیا ہے لیکن حیوانات میں جو خوبیاں قدرت نے پیدا کی ہیں وہ فطرت کے نشو و ارتقاء میں درجہ کمال رکھتی ہیں۔ حیوانات میں گوشت و چربی اور دودھ اور گھی کے خزانے اور ندیاں بہا دی ہیں۔ یہ چیزیں نباتات میں ناپید ہیں اور ان کے ساتھ ہی حیوانی چونہ، حیوانی فولاد، گندھک، حیوانی نمکیات اور حیوانی رطوبات دودھ اور شہد کے اپنے نشو و ارتقاء کا انتہائی درجہ کمال ہے۔

موالید ثلاثہ کا استعمال:

جہاں تک موالید ثلاثہ (جمادات و نباتات اور حیوانات) کے استعمال کرنے کا تعلق ہے ان میں سے جمادات میں صرف کھانے کا نمک بطور غذا استعمال ہوتا ہے اور باقی تمام جمادات ان میں پتھر و جوہرات ہوں یا لوہا و سونا اور سمیات و پارہ تمام ادویات میں استعمال ہوتے ہیں۔ نباتات میں اغذیہ بھی ہیں اور ادویہ بھی شامل ہیں۔ اغذیہ میں اناج وسبزیاں، پھل، میوے، تیل وشکر سب ہمارے روزانہ کھانے پینے میں شامل ہیں۔ ادویہ میں زہریلی اور غیر زہریلی جڑی بوٹیاں۔ ان کے پھول و پھل اور ان کے پتے اور شاخیں سب شریک ہیں جن کے متعلق پوری تمیز اور پہچان کتب میں لکھ دی گئی ہے۔ اسی طرح حیوانات میں جن حیوانات کے جسم میں زہر اور تعفن نہیں ہے ان کا گوشت چربی اور دودھ و گھی انسانی غذا میں استعمال ہوتا ہے۔ جہاں تک ان اشیاء کے جزو بدن ہونے کا تعلق ہے جمادات تو جزو بدن ہوتے ہیں۔ نباتات بہت کم جزو بدن ہوتے ہیں اور زیادہ مقدار میں جسم سے خارج ہو جاتے ہیں، لیکن حیوانات میں جو قابل غذا ہیں زیادہ تر جزو بدن ہوتے ہیں اور بہت کم ان کا فضلہ خارج ہوتا ہے۔ جو لوگ گوشت و چربی نہیں استعمال کرتے ان کی غذا میں حیوانی دودھ و گھی اور شہد ہوتا ہے اور جو گوشت و چربی کھاتے ہیں

وہ پرندوں کے انڈے اور مچھلی بھی کھاتے ہیں اور یہ اشیاء بھی گوشت میں شریک ہیں۔ دنیا میں غذا کے طور پر جو شے سب سے زیادہ کھائی جاتی ہے وہ کسی نہ کسی شکل میں گوشت ہوتا ہے۔ دوسرے درجہ پر دودھ ہے، تیسرے درجے میں پھل اور میوہ جات ہیں اور آخری درجہ میں اناج ہیں۔ گوشت اور دودھ کے زیادہ استعمال سے ثابت ہوتا ہے کہ اجزائے لحمیہ جو دونوں میں پائے جاتے ہیں انسانی غذا کا سب سے نہ صرف بڑا اجزو ہیں بلکہ ضروری جزو اور بے حد مفید بھی ہیں۔ بچہ کی پرورش دو سالوں تک دودھ پر ہوتی ہے اور پھر تمام عمر دودھ یا اس کے مختلف اجزاء مکھن و گھی، دہی و پنیر وغیرہ کسی نہ کسی رنگ میں روزانہ کھاتا پیتا رہتا ہے۔ جب یہ دونوں اشیاء میسر نہ ہوں تو غذا کا توازن بگڑ جاتا ہے اور انسانی صحت بگڑنا شروع ہو جاتی ہے۔ گوشت اور دودھ کے اجزاء کی ضرورت پھلوں اور اناجوں سے ہرگز پوری نہیں ہوتی۔ اگرچہ ان میں اجزائے لحمیہ کسی نہ کسی حد تک موجود ہوتے ہیں، لیکن نباتی اجزائے لحمیہ حیوانی اجزائے لحمیہ کا مقابلہ کسی صورت نہیں کر سکتے۔ یہی فرق تیل و گھی اور بناسپتی گھی اور اصل گھی کا ہوتا ہے۔

فرنگی طب کی غذا کے متعلق تحقیقات:

فرنگی طب نے اغذیہ کا تجزیہ کر کے ثابت کیا ہے کہ انسانی غذا میں کم از کم ان چار اجزاء کا ہونا ضروری ہے (۱) پروٹین۔ اجزائے لحمیہ (۲) فیٹس۔ اجزائے روغنیّۃ (۳) کاربوہائیڈریٹس اجزائے شکریہ و نشاستہ (۴) سالٹس نمکیات اور ان کے ساتھ پانچویں شے پانی شریک ہے اور اس نے ثابت کیا ہے کہ گوشت و انڈا اور دودھ میں کم و بیش یہ پانچوں اجزا پائے جاتے ہیں۔ اگرچہ یہ تمام اجزاء اناجوں، سبزیوں، پھلوں اور میوہ جات میں پائے جاتے ہیں لیکن ہر ایک میں تمام اجزاء شریک نہیں ہوتے۔ اس لئے اس کو مکمل غذا نہیں کہا جاتا اور جب تک غذا کے مکمل اجزاء جسم انسان میں داخل نہ ہوں۔ اس وقت نہ ہی مکمل اور صالح خون بنتا ہے اور نہ ہی صحت قائم رہ سکتی ہے۔ اس لئے صحت و طاقت اور زندگی کے لئے غذا کا صحیح توازن بے حد ضروری ہے۔ اس غذا کے تجزیہ کے ساتھ فرنگی طب نے وٹامن (حیاتین) کا بھی ذکر کیا ہے لیکن ہم اس کو فرنگی طب کی تجارت کا ایک زبردست چکر خیال کرتے ہیں جس کا ذکر ہم نے اپنی کتاب ''تپ دق اور خوراک'' میں کیا ہے۔

اس تحقیقات سے یہ بھی ثابت ہے کہ گوشت اور دودھ (پروٹین۔ اجزائے لحمیہ) کو غذا میں اولین اہمیت حاصل ہے۔

اشیاء کے صرف تین اثرات:

خداوند کریم نے دنیا میں جس قدر اشیاء پیدا کی ہیں ان کا شمار ناممکن ہے لیکن حکماء نے ان کو موالید

ثلاثہ جمادات ونباتات اور حیوانات تین اقسام میں تقسیم کر دیا ہے۔ان کا نمایاں فرق حکماء اور عقلمندوں کے سامنے ہے جس سے ان کے افعال و اثرات اور خواص وفوائد حاصل کرنے میں نہ صرف سہولتیں ہوتی ہیں بلکہ ان کے استعمال میں آسانیاں پیدا ہوگئی ہیں۔ان کے امتیازات پر ہم مختصر روشنی ڈال چکے ہیں۔

موالید ثلاثہ کی تقسیم کی طرح ہم نے بھی دنیا کی بیشمار اشیاء کے فوائد وخواص کو جاننے کے لئے انہیں مفرد اعضا (انسجہ) کے تحت صرف تین اثرات میں تقسیم کر دیا ہے تا کہ ان کے افعال واثرات کو سمجھنے میں مشکلات پیدا نہ ہوں اور انہی تین اثرات وافعال کو ضرورت کے مطابق آئندہ پھیلایا جاسکتا ہے۔اس طرح علاج میں کسی قسم کی غلطی کا امکان بہت کم ہوتا ہے اور عوام بھی بڑی سہولت سے ہر شے کا یقین سے استعمال کر کے مستفید ہو سکتے ہیں۔

جاننا چاہئے کہ دنیا بھر میں موالید ثلاثہ کی شکل میں جس قدر اشیاء پائی جاتی ہیں وہ اپنے اندر صرف تین اثرات رکھتی ہیں۔ خالق مطلق نے چوتھا اثر پیدا ہی نہیں کیا۔البتہ انہی تین اثرات کو خلط ملط کرنے سے سینکڑوں اور ہزاروں رنگ بنائے جاسکتے ہیں۔وہ تین اثرات کھار، ترشی اور نمک ہیں۔حقیقت یہ ہے کہ نمک بھی کھار اور ترشی کا مرکب ہے۔

دنیا بھر کی کسی شے کو استعمال کریں اس کے اثرات وافعال میں کھاری پن ہوگا یا ترشی کی کیفیت یا نمکین حالت پائی جائے گی۔جب ہم ان تینوں چیزوں کو بار بار استعمال کرتے ہیں اور تجربہ ومشاہدہ کرتے ہیں اور سمجھتے ہیں تو پتہ چلتا ہے کہ کھار کے استعمال سے جسم میں رطوبات اور ٹھنڈک بڑھ جاتی ہے اور ان کا اخراج بھی زیادہ ہوتا ہے۔ترشی کے استعمال سے جسم میں خشکی اور جوش بڑھ جاتے ہیں اور نمکیات سے حرات اور تیزی زیادہ ہو جاتی ہے اور جسم میں نرمی پیدا ہو جاتی ہے۔

کھار و ترشی اور نمک کے اثرات بالمفرد اعضاء:

(۱)۔کھاری اشیاء جسم میں رطوبات وتری اور بلغم پیدا کرتی ہیں۔ان کا اثر نسیج اعصابی پر ہوتا ہے جس کا مرکز دماغ ہے۔اس میں قارورہ مقدار زیادہ اور اس کا رنگ سفید یا مائل نیلاہٹ ہوتا ہے۔

(۲)۔ ترش اشیاء جو جسم میں خشکی اور جوش اور ریاح پیدا کرتی ہیں۔ان کا اثر نسیج عضلاتی پر ہوتا ہے جس کا مرکز دل ہے۔اس میں قارورہ مقدار میں کم اور اس کا رنگ سرخ یا مائل زردی ہوتا ہے۔

(۳)۔ نمکین اشیاء جو جسم میں حرارت وتیزی اور صفراء پیدا کرتی ہیں ان کا اثر نسیج قشری پر ہوتا ہے جس کا مرکز جگر ہے۔اس میں قارورہ مقدار میں مناسب یا جلن کے ساتھ اور اس کا رنگ زرد یا زرد سفیدی مائل ہوتا

ہے۔تین ہی حیاتی اعضاء ہیں۔یہی اعضائے رئیسہ ہیں۔چوتھا مفرد عضو نسیج الحاقی بنیادی عضو میں شریک ہے۔ اس کو غذا حیاتی اعضاء سے ملتی ہے۔

مفرد اعضاء کے تحت ذائقے:

ہر مفرد عضو (نسیج) کے لئے دو دو ذائقے ہیں۔اعصاب کے تحت ایک شریں دوسرا کسیلا،عضلات کے تحت ایک ترش دوسرا تلخ، غدد کے تحت ایک چرپرا اور دوسرا نمکین۔گویا کل چھ ذائقے اور مزے ہیں۔ان کو ایورویدک میں رس اور انگریزی میں ٹیسٹ کہتے ہیں۔دنیا بھی کی کوئی غذا اور دوا اور زہر ایسا نہیں ہے جو ان چھ ذائقوں اور مزوں سے باہر ہو۔بس یہی تین اثرات وافعال اور چھ ذائقے اور مزے خواص وفوائد غذائی علاج کی طرف رہنمائی کرتے ہیں۔

ضرورت غذا:

اس حقیقت سے کوئی انکار نہیں کرسکتا کہ انسان کی زندگی وقوت اور صحت کا دارومدار صرف کھانے پینے اور ہوا پر ہے اور ان میں غذا کو بھی زبردست اہمیت حاصل ہے کیونکہ انسان بغیر غذا کے ہوا اور پانی پر کچھ عرصہ تک زندہ رہ سکتا ہے لیکن بغیر غذا اس کی طاقت روز بروز گھٹتی جاتی ہے اور صحت بگڑنی شروع ہوجاتی ہے۔یہاں تک کہ وہ انتہائی کمزور ہوکر مرجاتا ہے۔اس سے ثابت ہوا کہ زندگی کے ساتھ صحت اور طاقت کا راز غذا میں پوشیدہ ہے کیونکہ اس غذا سے جو طاقت پیدا ہوتی ہے وہ اس قوت کا بدل ہے جو روزانہ انسانی جسم اپنے احساسات وحرکات اور ہضم غذا پر خرچ کرتا ہے۔گویا غذا کا سب سے بڑا کام بدل ما یتحلل کو پورا کرنا ہے۔بعض لوگوں میں کثرت محنت کی وجہ سے زیادہ قوت خرچ ہوتی ہے اور ان میں زیادہ تحلیل واقع ہوتی ہے۔ان میں بھی بعض دماغی محنت کرتے ہیں جس سے ان کے اعصاب کمزور ہوجاتے ہیں جن کا تعلق دماغ سے ہے اور بعض تو محنت تو کسی قسم کی نہیں کرتے مگر کثرت خوارک کے عادی ہوتے ہیں۔ان کے غدد اور گردے کمزور ہوجاتے ہیں جن کا تعلق جگر سے ہوتا ہے کیونکہ کثرت خوراک سے ان کے جگر اور گردوں وغدد کو بہت محنت کرنا پڑتی ہے۔اس لئے جس قسم کی جسم انسان کو محنت کرنی پڑتی ہے اسی قسم کی کمزوری واقع ہوتی ہے۔اگر اس کمزوری کو رفع نہ کیا جائے تو صحت خراب ہونا شروع ہوجاتی ہے۔آخرکار انسان مریض ہوجاتا ہے۔

اسی طرح ہر عمر میں مختلف قسم کی غذا کی ضرورت ہوتی ہے۔اگر اس عمر میں ایسی غذا میسر نہ ہوتو کمزوری واقع ہوکر صحت بگڑنی شروع ہوجاتی ہے مثلاً بچپن میں جب اس کے لئے نشو وارتقاء کی ضرورت ہوتی

ہے۔ یہ زمانہ پیدائش سے اکیس تا پچیس سالوں تک ہوتا ہے۔ بچوں کا مزاج اعصابی ہوتا ہے۔ اس میں تری زیادہ ہوتی ہے جو اس کی گرمی پر غالب رہتی ہے۔ یعنی تر گرم (اعصابی غدی) ہوتا ہے۔ جوانوں کا مزاج غدی ہوتا ہے۔ اس میں گرمی اور تری برابر ہوتی ہے یعنی گرم تر (غدی اعصابی) ہوتا ہے۔ بوڑھوں کا مزاج عضلاتی ہوتا ہے۔ ان میں خشکی غالب رہتی ہے یعنی خشک گرم (عضلاتی غدی)۔ جب بھی ان کے مزاجوں کے مطابق غذا نہیں ملتی تو ان میں کمزوری پیدا ہونی شروع ہو جاتی ہے جس سے اس کے اندر امراض پیدا ہو جاتے ہیں۔ جب غذا ان کے مطابق میسر آ جاتی ہے۔ مرض رفع ہو جاتا ہے اسی طرح آب و ہوا نفسیاتی و کیفیاتی اثرات کے تحت بھی غذا میں کمی بیشی ہو کر ضعف اور مرض پیدا ہو جاتا ہے۔

جاننا چاہئے کہ جب بھی کسی قسم کی محنت کی جاتی ہے تو اس کا اثر خون کے ساتھ جسم انسان کے ان مفرد اعضاء (انسجہ) پر پڑتا ہے جن سے جسم انسانی مرکب ہے۔ اسی محنت سے ایک طرف جسم میں خون اور اس کی طاقت خرچ ہوتی ہے اور دوسری طرف جسم کے خلیات (سیلز) میں ٹوٹ پھوٹ ہوتی ہے جن سے مفرد اعضاء (انسجہ) بنتے ہیں۔ یہ ہم پہلے واضح کر چکے ہیں کہ خون حرارت و رطوبت اور ریاح سے مرکب ہے۔ ان کا پورا پورا امتزاج ہی اس کی صحیح معنوں میں طاقت ہے۔ اسی طرح ہمارے مفرد حیاتی اعضاء (انسجہ) بھی تین قسم کے ہیں۔ اعصابی غدی اور عضلاتی۔ ان کے افعال ہی صحیح معنوں میں ان کی قوت ہیں۔ یہ بھی ہم واضح کر چکے ہیں کہ اعصاب کا تعلق رطوبت اور بلغم سے ہے۔ غدد کا تعلق حرارت اور صفراء سے ہے۔ عضلات کا تعلق ریاح اور خون سے ہے۔ اس لئے خون کی کمی اور کمزوری اور خلیات کی ٹوٹ پھوٹ کے لئے ہمیں متوازن غذا کی ضرورت ہے۔ اگر کوئی مرض پیدا ہو جائے تو اس کے لئے مناسب غذا کی ضرورت ہے۔ یہ ہم کئی بار واضح کر چکے ہیں کہ خون صرف غذا سے بنتا ہے دوا سے نہیں بنتا۔ اسی طرح مفرد اعضاء (انسجہ) خون سے بنتے ہیں۔ البتہ دوا اور زہر ان کے افعال میں کمی بیشی اور تحلیل ضرور کر سکتے ہیں۔ اس لئے زندگی اور قوت اور صحت کا دار و مدار صرف غذا پر ہے۔

جسم انسانی کو کیسی غذا کی ضرورت ہے:

انسان اشرف المخلوقات ہے۔ فلسفہ ارتقاء کے تحت انسان کا مقام حیوان سے افضل ہے۔ اس لئے انسان کی غذا حیوانات پر ہے۔ اس پر دلیل یہ ہے کہ بچہ کی پہلی غذا ماں کا دودھ ہے جو حیوانی غذا ہے۔ جب انسان بڑا ہوتا ہے تو اس کی غذا حیوانی گوشت ہوتا ہے جس میں انڈے اور مچھلی بھی شریک ہے۔ اس حیوانی غذا میں انسانی زندگی و قوت اور صحت کو قائم رکھنے کے لئے سب اجزاء شامل ہوتے ہیں لیکن جب انسان کو حیوانی غذا میسر نہ رہی یا

وہ تحلیل ہوگئی تو پیٹ بھرنے کے لئے انسان نے پھلوں اور میوہ جات کا استعمال شروع کر دیا۔ان میں ایک طرف پیٹ کیلئے تسکین تھی اور دوسری طرف ان میں غذا ہضم کرنے کی بھی قوت تھی کیونکہ پھلوں اور میوہ جات میں غذاؤں کے کم وبیش اجزاء کے ساتھ نمکیات کی کثرت ہوتی ہے جو خون کے لئے ضروری ہیں۔

جب تہذیب دنیا میں پھیلی اور ہر طرف تمدن کا دور دورہ ہوا تو حیوانی غذاؤں اور پھلوں و میوہ جات پر قوت و دولت اور حسن کا قبضہ ہوگیا تو کمزور اور غریب عوام کے لئے غذا مشکل ہوگئی۔انہوں نے اصل غذا کی بجائے اناج اور سبزیوں سے زندگی اور قوت اور صحت کیلئے پیٹ پُری شروع کر دی۔وہ اس کے سوا کر بھی کیا سکتے تھے لیکن گوشت و چربی اور دودھ و گھی میں جو غذائیت و قوت ہے وہ اناجوں اور سبزیوں سے کیسے حاصل ہوسکتی ہے لیکن رفتہ رفتہ انہی اناجوں، دالوں، چاولوں اور سبزیوں کو ضرورت کے مطابق گوشت، انڈوں، دودھ، چربی، گھی سے ملا کر پکانے سے ان میں بھی غذائیت و قوت اور لذت پیدا کر لی گئی جس کا نتیجہ یہ ہوا کہ غریب عوام کے ساتھ ساتھ صاحب قوت و دولت اور مالک حسن نے بھی ان چیزوں کو کھانا شروع کر دیا جس کا نتیجہ یہ ہوا کہ اصل غذائیت کی اہمیت انسان کے دل سے نکل گئی اور اصل قوت جس سے وہ درندوں اور شیروں سے لڑا کرتا تھا وہ ختم ہوگئی اور وہ اپنی طاقت کو قائم رکھنے کے لئے دواؤں اور زہروں کا استعمال کرتا ہے۔

گوشت کے اثرات:

جسم انسان کے تمام عضلات میں جن کا مرکز دل ہے۔یہ سب گوشت ہیں۔اس کا مزاج خشک گرم ہے اور جب پک جاتا ہے تو گرمی اور تری میں معتدل ہو جاتا ہے۔یہی انسان کا بہترین مزاج ہے۔گوشت کی بناوٹ میں فولاد اور چونا بہت کثرت سے پایا جاتا ہے۔جگر اور تلی میں فولاد کی کثرت ہے اور معدہ و پھیپھڑوں میں چونے کا خزانہ ہے۔اسی طرح مختلف قسم کے اعضائے حیوانی مختلف اقسام کی رطوبات و حرارت اور نمکیات اور دیگر اجزاء خون بناتے ہیں۔ان میں سے اگر کسی کو بھی استعمال کیا جائے گا وہ جسم میں جا کر وہی اثرات و اجزا پیدا کر دے گا۔علاج بالغذا کے لئے یہ بہت بڑا خزانہ ہے۔

مختلف چرند، پرند اور حیوانات کے گوشت میں قدرت نے ثابت فرق رکھا ہے۔اگر ہم بکری کے گوشت کو مزاج کے لحاظ سے خیال کریں تو زیادہ بہتر ہے۔کیونکہ اس میں حرارت اور رطوبت تقریباً معتدل ہیں۔اگر اس کے مقابلے میں بھیڑ اور دنبہ و گائے اور بھینس کے گوشت کو استعمال کریں تو ان میں بکری کی نسبت حرارت کم، رطوبت اور ریاح زیادہ ہیں۔اسی طرح اگر بکری کے مقابلے میں مرغی، بطخ اور تیتر و بیٹر وغیرہ

پرندوں کے گوشت استعمال کئے جائیں تو ان میں حرارت و رطوبت اور ریاحی مادے کم ہیں۔ چونکہ انسانی زندگی کو قوت اور صحت کے لئے پرورش و ربوبیت کی زیادہ ضرورت ہے اس لئے بکری کے گوشت سے لے کر پرندوں کے گوشت تک کا استعمال زیادہ مفید ہے۔ جسم میں سوزش، ورم اور درد و بخار کے لئے یہی گوشت مفید ہیں۔ البتہ اگر جسم میں حرارت اور صفراء کی زیادتی سے رطوبات اور ارضی مادوں کی کمی ہو جائے تو پھر گائے بھینس کے گوشت اکسیر کا کام کرتے ہیں۔

انسان چونکہ گوشت پکا کر کھاتا ہے اور اس میں مختلف قسم کے مصالحہ جات ڈالتا ہے۔ اس میں حرارت کی زیادتی کے ساتھ ساتھ ہضم کی زیادتی ہو جاتی ہے۔ گوشت کو اچھی طرح گلا کر کھانا چاہئے تا کہ اس کا ایک ایک ریشہ ہضم ہو کر خون اور جزو بدن بن جائے۔ کچا گوشت وحشت پیدا کرتا ہے اور کچا پکا یعنی کم گلا ہوا گوشت پیٹ میں کیڑے اور متعفن مادے پیدا کرتا ہے۔ بجائے قوت اور صحت کے تکلیف اور امراض پیدا کرتا ہے۔

انڈے اور مچھلی:

ہر قسم کے انڈے اور مچھلیاں بھی گوشت میں شریک ہیں جن پرندوں کے انڈے ہوتے ہیں وہی تاثیر رکھتے ہیں۔ مچھلی کے گوشت میں حرارت سے زیادہ رطوبت غالب ہے۔ اس لئے بہت جلد گندی اور متعفن ہو جاتی ہے۔ اس تعفن سے اعصاب میں انتہائی تیزی پیدا ہو جاتی ہے جس سے جسم میں چونے اور فولاد کی نہ صرف کمی واقع ہو جاتی ہے بلکہ جلد کا رنگ خراب ہو کر سفید داغ اور دھبے پڑ جاتے ہیں۔ مچھلی کے ساتھ رطوبت والی اغذیہ مثلاً دودھ اور دہی کھانے سے اس کو جلد متعفن کر دیتا ہے۔ جب تک مچھلی جسم میں جا کر متعفن نہ ہو اس کا نقصان نہیں ہوتا۔ چاہے اس کے ساتھ کچھ کھا لیا جائے۔ مچھلی کھانے والوں کو اس امر کی تاکید ہونی چاہے کہ مچھلی تازہ بلکہ زندہ لے کر پکائی جائے۔ پھر اس سے کبھی نقصان نہیں ہوتا۔ بے حد مفید ثابت ہوتی ہے۔ اس میں جوانی کو قائم رکھنے کی بہت بڑی طاقت ہے۔

دودھ اور گھی:

دودھ کو آب حیات اور گھی کو تریاق کہنا زیادہ مناسب ہے۔ انسان کی زندگی دودھ سے شروع ہوتی ہے اور باقی تمام زندگی اگر میسر آئے تو دودھ، گھی اور مکھن و دہی پر گزار دیتا ہے۔ ان اشیاء کے استعمال سے انتہائی قوت اور صحت قائم رہتی ہے اور انسان طویل عمر پاتا ہے۔ دودھ کا مزاج تر گرم ہے اور جس جانور کا دودھ ہوتا ہے اپنی رطوبت کے ساتھ گرمی کے وہی اثرات اپنے اندر رکھتا ہے۔ سفید اور سیاہ جانوروں کا دودھ زیادہ رطوبت اور سردی کی طرف مائل

ہوتا ہے جیسے گدھی کا دودھ۔ گھی کا مزاج گرم تر ہے۔ جسم انسان کے اندر کسی قسم کی سوزش ورم اور درد و بخار ہو اس کا شرطیہ علاج تریاق ہے۔ جس ملک میں خالص گھی ملتا ہو وہاں تپ دق و سل نہیں ہوسکتا۔ فالج اور ذیابیطس کے لئے بے حد مفید ہے۔ اس کا جسم پر ایسا ہی اثر ہوتا ہے جیسے پرزوں پر تیل اثر کرتا ہے۔ یہ حیوانی گندھک ہے۔ دوسرے معنوں میں اس کو روغن گندھک کہہ دیں جس کے لئے کیمیا بنانے والے ترستے ہیں کہ ہر دھات کو سونا بنا دیتا ہے۔ اسی طرح یہ گھی بھی جسم میں سونے کے خواص پیدا کر دیتا ہے۔ ہماری رائے میں انسانی غذا صرف اصلی گھی ہے جو کبھی گوشت کبھی دودھ اور کبھی اناج کے ساتھ کھایا جاتا ہے اور زندگی وقوت اور صحت بخشتا ہے۔ بناسپتی اسکے مقابلے میں زہر ہے۔ یہ تیل سے تیار ہوتا ہے۔ تیل جسم میں تیزاب پیدا کرتا ہے۔ گندھک پیدا نہیں کرتا اور جب تیل میں تیز ادویات اور گیسیں شامل کر کے اس کو گھی بنایا جاتا ہے تو وہ زہر بن جاتا ہے۔ دوسرے معنوں میں بناسپتی اور صابن کا نسخہ ایک ہے۔ صابن گاڑھا ہوتا ہے اور بناسپتی گھی رقیق ہوتا ہے۔ اس میں جس قدر چاہے وٹامن ملا لیں۔ اس کے زہر ہونے اور نقصان پہنچانے میں کوئی کمی نہ ہوگی۔ گویا قوت اور صحت کے لئے نقصان عظیم ہے۔

شہد:

حیوانی اغذیہ میں شہد بھی شریک ہے جو شہد کی مکھیاں پھلوں اور پھولوں سے تیار کرتی ہیں۔ اس میں قدرت کی طرف سے انتہائی مٹھاس کے ساتھ انتہائی حرارت کے اثرات پائے جاتے ہیں۔ اس کے دو تین چمچے کھانے سے فوراً جسم گرم ہو جاتا ہے۔ باوجود انتہائی گرم ہونے کے جسم کے اندر ہر قسم کی سوزش اور ورم کے لئے انتہائی مفید ہے۔ گھی سے زیادہ گرم اور زیادہ ملین ہے۔ نئی و پرانی پیچش اور ضعف جسم اور فالج کے لئے انتہائی مفید ہے۔ ان مقاصد کے لئے اس کا شربت یا چائے وقہوہ میں ڈال کر استعمال کرنا بہت مفید ہے۔ شہد کا مزاج گرم ہوتا ہے لیکن دیگر اغذیہ اور پانی کے ساتھ ہر مرض میں استعمال کیا جاسکتا ہے۔ کیونکہ یہ اپنی حرارت کی وجہ سے جگر اور اعصاب کے لئے بے حد مقوی اور محرک اثر کرتا ہے۔ فرنگی طب میں جو گلوکوز استعمال ہو رہا ہے وہ نباتاتی مٹھاس ہے۔ وہ کسی حیثیت سے بھی شہد کا مقابلہ نہیں کرسکتا۔ شہد اور گلوکوز میں ایسا ہی فرق ہے جیسے گھی اور بناسپتی کا فرق ہے۔ گلوکوز کا مزاج سرد تر ہے۔ اس میں جتنے بھی وٹامن شامل کر لئے جائیں وہ شہد کی طرح گرم نہیں ہوسکتا۔ شہد ہر مرض میں گلوکوز سے مفید ہے۔

نباتاتی اغذیہ میں مکمل غذائیت نہیں ہے:

نباتات میں ہر قسم کے میوہ جات، پھل، اناج، دالیں، سبزیاں اور جڑیں شامل ہیں۔ نباتاتی اغذیہ

حیواناتی اغذیہ کے مقابلے میں بالکل ایسی ہے جیسے بھوسہ یعنی پیٹ بھرنا ورنہ جہاں تک غذائیت کا تعلق ہے ان میں مکمل غذائیت نہیں ہے۔ان میں افضلیت میوہ جات اور پھلوں کو حاصل ہے کیونکہ ان میں اجزائے لحمیہ اجزائے روغنیا اجزائے شکریہ اور نمکیات کافی مقدار میں پائے جاتے ہیں۔جس طرح پھل اور میوہ جات حیوانی اغذیہ کا مقابلہ نہیں کرسکتے، اسی طرح اناج ودالیں اور سبزیاں وجڑیں پھلوں اور میوہ جات کا مقابلہ نہیں کرسکتے۔

میوہ جات اور پھل:

میوہ جات میں بادام، پستہ، ناریل، اخروٹ، مونگ پھلی، چلغوزہ اور کھاجا، سبھی غذائے دوائی ہیں، اپنے اندر کافی حرارت اور قوت رکھتے ہیں۔ ان کا دوائی اثر بھی غیر معمولی شدت پیدا کردیتا ہے، لیکن غذائی علاج میں ان سب کو بہت اہم مقام حاصل ہے۔ سردیوں میں ان کا استعمال بے حد مفید ہے۔

پھلوں میں کھجور، انگور، آم، سیب، مالٹا، امرود، ناشپاتی، لیچی، کیلا، جامن، فالسہ، انجیر، انار، میٹھا، آلوچہ، آلو بخارا اور آڑو وغیرہ۔ ان میں بعض گرم ہیں جیسے کھجور انگور آم انجیر وغیرہ۔بعض اپنے اندر غذائیت رکھتے ہیں جیسے سیب، امرود، کیلا، جامن، خوبانی، خربوزہ، شہتوت، لیچی، آلو بخارا، اور بعض میں پانی اور رطوبات کی کثرت ہوتی ہے جیسے مِٹھا، انار، اناس، تربوز، رس بھری، آلوچہ، سنگترہ، گنا وغیرہ۔

اناج ودالیں اور سبزیاں وجڑیں:

اناجوں میں گیہوں کو اولیت کا درجہ حاصل ہے۔اس کے بعد چاول کا مقام ہے۔پھر چنے اور دیگر دالیں۔مکئی، جوار، باجرہ اور جَو وغیرہ۔ ان میں درجہ بدرجہ نشاستہ اور غذائیت پائی جاتی ہے۔

سبزیوں میں میتھی، پالک، کریلے، آلو، ٹماٹر، مولی، گاجر، مٹر، گوبھی، کھیرا، ککڑی، شلغم، کدو، کچنار، سیم، چقندر، بینگن، بھنڈی، اروی، ٹینڈے، سرسوں کا ساگ، پیاز، ادرک۔ ان میں گرم وسرد دونوں اثر رکھنے والی سبزیاں ہیں۔یہ دراصل دوائے غذائی ہیں۔ان میں غذائیت بہت کم پائی جاتی ہے۔بہرحال پیٹ بھرنے کے لیے استعمال کی جاتی ہیں۔البتہ ضرورت کے مطابق امراض کا علاج ہیں۔

بھوک:

بعض حکماء نے لکھا ہے کہ بھوک بھی ایک مرض ہے۔ اس کا علاج غذا ہے۔ اس کا مطلب ہے کہ جب تک مرض کی طرح تکلیف دہ نہ ہو غذا نہیں لینی چاہیے۔ہم یہ کہتے ہیں کہ جب غذا کھانے سے امراض پیدا ہوں تو غذا کھانا چھوڑ دینا چاہیے کیونکہ سوائے چوٹ وگر پڑنے اور بیرونی حادثات کے، بغیر ضرورت غذا و اشیاء

اور دوا اور زہر کھانے کے، کوئی مرض پیدا نہیں ہوتا۔ انتہائی بھوکا انسان کمزوری کا احساس تو ضرور کرے گا مگر یہ نہیں کہے گا کہ وہ مریض ہے۔ اس حقیقت سے یہ ظاہر ہے کہ صحت اور مرض کی بنیاد دراصل بھوک ہے۔ بھوک کی شدت ہی ضرورت غذا کا اظہار ہے اور یہی ثقیل اور زیادہ سے زیادہ غذا کو ہضم کرا دیتی ہے۔ بھوک دراصل ایک زبردست قوت اور اللہ تعالی کی نعمت ہے۔ بھوک کے یہ معنی نہیں ہیں چند لُقمے کھا لیے جائیں بلکہ ایسی بھوک ہو جو انسانی معدے کے خلاء (کپیسٹی) کو پورے طور پر بھر دے تا کہ طبیعت میں ہضم کا دباؤ (پریشر) پورے طور پر کام کرے۔ مثلاً ایک انسان کے پیٹ میں اندازاً درمیانہ درجہ کی تین روٹیاں پڑتی ہیں تو یہی اس کی بھوک ہے۔ اگر تین روٹیوں سے پیٹ بھرنے والا ایک یا نصف روٹی کھائے گا تو یہ اس کی بھوک نہ ہوگی۔ یونہی بغیر ضرورت صرف خواہش یا شوق سے کھا لیا ہے۔ ایسی غذا میں ہضم کا دباؤ پورا نہیں بنے گا اور غذا پڑی رہیگی اور متعفن ہو جائے گی جس کا نتیجہ امراض کا پیدا ہونا ہے۔

کم کھانا:

غذا کم کھانے کے متعلق ایک بہت بڑی غلط فہمی پیدا ہو چکی ہے لیکن اس کی حقیقت سے کوئی واقف نہیں ہے۔ بعض لوگ اپنی کم خورا کی پر فخر کرتے ہیں کہ وہ صرف چند لقمے کھاتے ہیں، لیکن حقیقت یہ ہوتی ہے کہ ان کے پیٹ میں بہت سی غذا غیر منہضم پڑی رہتی ہے جس میں ہر وقت خمیر اور تعفن پیدا ہوتا رہتا ہے جو ان کو زیادہ کھانے نہیں دیتا۔ جب تک پورے معدے کی بھوک نہ ہو کھانا نہیں کھانا چاہیے۔ کم کھانا صرف اس کو کہتے ہیں کہ بھوک تو تین چار روٹیوں کی ہو مگر نصف ایک روٹی کھائی جائے۔ یہ صرف صوفیائے کرام کا کام ہے جو درحقیقت بے حد مشکل ہے۔ اسی بھوک کی روشنی میں ہم نے چند اصول ترتیب دیے ہیں تا کہ ہر شخص فائدہ اٹھا سکے۔ کیونکہ تجربہ نے بتایا ہے کہ ہر شخص بھوک کی صحت کو سمجھ نہیں سکتا اور کھا لیتا ہے۔ پھر تکلیف اُٹھاتا ہے۔

ا۔ ہر ایک غذا کے بعد دوسری غذا کم از کم چھ گھنٹے بعد لینی چاہئے کیونکہ پوری غذا بارہ گھنٹوں میں ہضم ہوتی ہے۔ چھ گھنٹوں میں وہ معدہ اور چھوٹی آنتوں میں سے گزر کر بڑی آنتوں میں پہنچ جاتی ہے۔ اس طرح نظامِ ہضم میں جو غذا خراب ہو جاتی ہے، وہ اس سے بچ جاتا ہے۔

۲۔ چھ گھنٹے کے بعد بھی یہ شرط ہے کہ بھوک شدید ہونی چاہئے ورنہ اور وقفہ بڑھا دینا چاہئے البتہ اس وقفہ میں پانی پی سکتا ہے۔

۳۔ غذا خوب پختہ گلی ہوئی اور ذائقہ کے مطابق ہونی چاہئے۔ اگر طبیعت نے پسند نہ کی تو ہضم نہیں ہوگی۔

غذا بطور دوا:

غذا کی حقیقت و اہمیت و ضرورت کو سمجھنے کے بعد یہاں پر یہ مقام آتا ہے کہ غذا کو بجائے خوراک کے دوا کے طور استعمال کیا جائے یعنی جس غذا کی مرض میں ضرورت ہے اس کو استعمال کیا جائے اور جو غذا نقصان دہ ہے اس کو استعمال نہ کیا جائے۔ مفید اغذیہ کے استعمال اور غیر مفید اغذیہ کو نکال دینے سے مرض رفع ہو جاتا ہے۔ اس طرح خون میں ایک ایسی طاقت پیدا ہو جاتی ہے جس سے ہر قسم کے مشکل اور پیچیدہ امراض بھی چند دنوں میں رفع ہونے شروع ہو جاتے ہیں کیونکہ مکمل و مقوی مصفّٰی خون ہی جسم و نفس اور روح کے لئے زندگی و قوت اور صحت ہے۔ یہی علاج بالغذا کا راز ہے۔

سائنس کا نظریہ غذا غلط ہے

سائنس کا دعویٰ:

ماڈرن سائنس اور فرنگی طب کا دعویٰ ہے کہ انہوں نے غذا پر بے حد تحقیق کی ہے۔ اس سلسلہ میں بال کی کھال اتاری ہے۔ جن غذاؤں کی ضرورت ہے ان کے ایک ایک جزو کا تجزیہ اور مشاہدہ کیا ہے۔ اس کے علاوہ صحت کو قائم رکھنے کے لیے جن غذاؤں کی ضرورت ہے ان کے بھی ایک ایک جزو کا تجزیہ اور مشاہدہ کیا ہے۔ یہاں تک تحقیق کی گئی ہے کہ کن کن غذاؤں کی کمی سے کون کون سے امراض پیدا ہوتے ہیں بلکہ یہاں تک مشاہدات اور تجربات کئے گئے ہیں کہ مختلف حیاتی ذرات (سلز) کن کن غذاؤں سے زندہ رہتے ہیں اور بڑھتے ہیں اور کن کن غذائی اجزاء سے بیمار ہو جاتے اور فنا ہو جاتے ہیں۔ ان کے علاوہ یہ بھی تجربات اور مشاہدات کئے گئے ہیں کہ جن غذاؤں اور ان کے اجزاء کی کمی یا خرابی سے جو امراض پیدا ہوتے ہیں اور ان کے استعمال سے وہ امراض رفع ہو جاتے ہیں۔ ان مشاہدات اور تجربات کے بعد انہوں نے غذا کا ایک قانون بنایا ہے جس کا نام ہے "متوازن غذا" یعنی ایسی غذا کا استعمال جس سے صحت قائم رہے اور اگر بگڑ گئی ہو تو اس متوازن غذا سے اس کو صحت کی طرف واپس لایا جائے۔

متوازن غذا کیا ہے:

متوازن غذا سے مراد وہ غذا ہے جو تندرستی کی محافظ ہو۔ یعنی اس کے استدلال سے خون کے اجزاء مکمل ہوں اور اس میں کیمیاوی طور پر حرارت پیدا ہو اور قائم رہے۔ ساتھ ہی اعضاء کے افعال اعتدال کے ساتھ کریں اور ان میں طاقت قائم رہے۔ اس طرح صحیح معنوں میں جسم کا بدل ما یتحلل قائم رکھے ایسی ہی غذا متوازن

ہوسکتی ہے۔

عالمی ادارہ صحت اس نے اس کی تعریف یہ کی ہے کہ مکمل جسمانی و ذہنی اور معاشرتی آسودگی کا دوسرا نام تندرستی ہے اور آسودگی اس وقت حاصل ہوسکتی ہے جب ہماری غذا متوازن ہو اور اس میں تمام اجزاء متوازن مقدار میں موجود ہوں جن سے جسم کو مناسب مقدار میں حرارت اور طاقت ملتی ہے۔ گویا اچھی اور متوازن غذا وہ ہے جو جسم کے ہر خلیے (سیل) کو طاقت بخشے۔ اس مقصد کے لئے غذا میں مندرجہ ذیل بنیادی اجزاء یا بنیادی غذائی مادے ہونے چاہیں (۱) غذا۔ جس کی تین اقسام ہیں۔ (۲) معدنی نمک اجزائے خون (۳) پانی (۴) وٹامن۔ جن کی مزید چھ اقسام ہیں۔

غذا کی اقسام:

غذا کی اقسام یہ ہیں۔ (۱) پروٹین (اجزائے لحمیہ (۲) کاربوہائیڈریٹس (نشاستہ دار اجزاء) (۳) روغنی اجزاء (فیٹس) جن کی تشریح درج ذیل ہے:

ا۔ پروٹین (اجزائے لحمیہ):

ایسی غذائیں جو گوشت پیدا کریں جن میں حیوانی اغذیہ کے ساتھ نباتی غذا بھی شریک ہیں۔ حیوانی اغذیہ میں گوشت، مچھلی، انڈے، اور مع دہی و پنیر وغیرہ شریک ہیں اور نباتی اغذیہ میں گیہوں، مٹر، لوبیا، سیم، مونگ اور ماش وغیرہ شریک ہیں۔ چونکہ لحمی اغذیہ میں خالص لحمی اجزاء کے علاوہ دیگر ایسے اجزاء بھی شریک ہوتے ہیں۔ اس لئے ان کو خصوصی طورا لبیومنی اور نائٹروجنی اغذیہ بھی کہتے ہیں۔ اس کا کیمیاوی تجربہ درج ذیل ہے (۱) نائٹروجن ۱۶ فیصدی (۲) آکسیجن ۳۲ فیصدی (ہائیڈروجن ۷ فیصدی (۴) کاربن ۴ فیصدی (۵) گندھک ایک فیصدی شامل ہیں۔ سوائے نائٹروجن اور گندھک کے باقی اجزاء چونکہ دیگر قسم کی اغذیہ میں شامل ہیں اس لئے اسکا خصوصی نام نائٹروجنی غذا ہے۔ پروٹین کی بہترین مثال انڈے کی سفیدی ہے۔ اس میں صرف پانی اور پروٹین شامل ہیں۔ اس لئے اس کوا یلبیومنی غذا کہا جاتا ہے۔

چونکہ پروٹین دو قسم کی ہیں اس لئے حیوانی پروٹین کو ''مایوسین'' کہتے ہیں اور نباتی پروٹین ''لیگسٹمن'' کہتے ہیں۔ اسی طرح خصوصیت کو مدنظر رکھتے ہوئے گیہوں میں پائے جانے والے پروٹین کو ''گلوٹی نین'' اور ہڈیوں اور جلد سے حاصل کئے ہوئے پروٹین کو جلاٹین کہتے ہیں لیکن یہ پروٹین کی بہترین قسم نہیں ہے البتہ حیوانی پروٹین نباتاتی پروٹین کے مقابلے میں بہتر ہوتے ہیں کیونکہ ان کے ایمفو ایسڈ ہاضمہ کے دوران جزو بدن ہوکر جسم

میں پروٹین کی شکل اختیار کرتے ہیں۔اس کے برعکس نباتاتی پروٹین جسم میں حرارت اورقوت تو پہنچا سکتے ہیں مگر جزو بدن نہیں بن سکتے۔معدہ میں غذا ہضم ہونے کے بعد پہلے پروٹین پیٹومنز میں تبدیل ہوتے ہیں پھر خون میں جذب ہوکر جگر میں پہنچ جاتے ہیں۔جگر ان سے نائٹروجن علیحدہ کرتا ہے اور یوریا میں شامل کر کے واپس خون میں بھیج دیتا ہے جس کو گردے پیشاب کی راہ خارج کر دیتے ہیں۔

پروٹین سے عضلات کی بافتیں بنتی ہیں جن سے گوشت اور پوست تکمیل پاتے ہیں اور ان کے عمل سے جسم میں آکسیجن کی رفتار با قاعدہ رہتی ہے اور ہائیڈروجن اور کاربن کی وجہ سے جسم میں ایندھن کا کام بھی دیتے ہیں۔ان اعمال کے علاوہ کسی حد تک چربی اور حیوانی نشاستہ (گلائی کوجن) بھی بناتے ہیں۔صورت یہ ہے کہ جب اہمینو ن ایسڈ اور نائٹروجن نکل جاتے ہیں تو وہ شحمی ترشہ یا شکر میں تبدیل ہو جاتے ہیں۔شحمی ترشہ کا یہ عمل ہے کو آکسیجن کے ساتھ مل کر پہلے چربی میں تبدیل ہوتا ہے پھر جسم میں گردوں کے آس پاس آنتوں میں جمع ہو جاتے ہیں جو امینو ایسڈ ان تبدیلیوں سے نہیں گزرتے وہ جسم کی بافتوں میں تبدیل ہو جاتے ہیں جہاں پہنچ کر دوبارہ پروٹین کی شکل اختیار کر لیتے ہیں۔متوازن غذا میں پروٹین سب سے مقدم ہے کیونکہ اگر پروٹین جسم میں کم ہو جائے تو خون کے ذرّات کی تعداد بہت تھوڑی ہو جاتی ہے۔گویا پروٹین جسم میں سب سے بڑی طاقت ہے۔ روزانہ غذا میں اس کی بے حد ضرورت ہوتی ہے۔

۲۔کاربوہائیڈریٹس (اجزاءنشاستہ):

ایسی اغذیہ جن میں مٹھاس پائی جاتی ہے۔ان اغذیہ میں زیادہ تر پھل،نباتات اور بہت کم حیوانی اغذیہ ہوتی ہیں۔نباتاتی اغذیہ میں گیہوں،آلو،شکرقندی اور مختلف اناج اور جڑیں وغیرہ اور حیواناتی اغذیہ میں شہد اور دودھ شکر وغیرہ شامل ہیں۔اس کا کیمیاوی تجزیہ درج ذیل ہے۔کاربن،ہائیڈروجن،آکسیجن۔چونکہ اغذیہ میں بھی یہی اجزاء پائے جاتے ہیں۔اس لیے اس میں تخصیص کے لیے دو حصے ہائیڈروجن اور ایک حصہ آکسیجن ہوتی ہے۔اسی لیے اس کو کاربوہائیڈریٹس کہتے ہیں۔اس قسم کی غذا سے جسم میں حرارت اور رطوبت پیدا ہوتی ہے۔ہر قسم کے اور شکری اغذیہ ہضم ہونے سے پہلے گلوکوز (انگوری شکر) میں تبدیل ہو جاتے ہیں۔اسی کا عمل منہ میں لعاب دہن کے ملنے سے شروع ہو جاتا ہے۔معدہ میں ہضم ہونے کے بعد جب آنتوں میں پہنچتی ہے تو اس میں لبلبہ کی رطوبت شامل ہوکر اس کو ہضم کرتی ہے پھر جگر میں پہنچ کر حیوانی شکر کی صورت وہاں جمع رہتی ہے۔جہاں ضرورت کے وقت خرچ ہوتی رہتی ہے۔اس کا زیادہ تر اخراج گردوں سے ہوتا ہے۔اگر جسم میں یہ گھٹ جائے تو کمزوری

اور خشکی پیدا ہو جاتی ہے۔ پیشاب میں رکاوٹ پیدا ہو جاتی ہے اور اگر زیادہ آنے لگے تو ذیابیطس اور اس کے عوارضات پیدا ہو جاتے ہیں۔ جوانوں اور بوڑھوں کی نسبت بچوں کو اس کی زیادہ ضرورت ہوتی ہے اس لئے وہ زیادہ پسند کرتے ہیں۔

۳۔فیٹس (اجزائے روغنیات):

ایسی غذا جن میں روغنی اجزاء پائے جاتے ہیں ان میں حیوانی اور نباتی دونوں قسم کی اغذا پائی جاتی ہیں۔ حیوانی چکنائی میں گھی، مکھن، چربی اور لحمی اجزاء وغیرہ، نباتی چکنائی میں روغن زیتون، روغن بادام، روغن ناریل، روغن کنجد، روغن مونگ پھلی اور روغن بنولہ وغیرہ۔ اس کا کیمیاوی تجزیہ مندرجہ ذیل ہے، کاربن، ہائیڈروجن، آکسیجن، چونکہ نشاستہ دار اور تناسب بمقابلہ آکسیجن کہیں زیادہ ہوتا ہے۔ ہر قسم کی چربی اور روغن دو اجزاء سے مرکب ہوتا ہے۔ ایک مرکب گلیسرین کہتے ہیں اور دوسری شے ایک روغنی تیزاب ہوتا ہے۔

روغنی اجزاء جسم میں حرارت اور توانائی پیدا کرتے ہیں۔ اوپر لکھا جا چکا ہے کہ اجزاء لحمیہ اور اجزاء شکریہ بھی حرارت اور توانائی پیدا کرتے ہیں لیکن ان میں حرکات اور توانائی کی قابلیت کا اندازہ ان کی کیلوری سے لگایا جا سکتا ہے یعنی اگر ایک چھٹانک روغن سے ۵۱۰ کیلوری بنتے ہیں تو اجزاء لحمیہ اور اجزاء شکریہ اتنی مقدار میں صرف ۳۲۰ کیلوری (حرارے) پیدا کرتے ہیں۔ گویا روغن، شکری اجزاء کے مقابلے میں دگنی حرارت اور توانائی پیدا کرتا ہے۔ سب سے بڑی بات یہ ہے کہ روغنی اغذیہ کافی دیر تک معدہ اور جگر میں ٹھہرتے ہیں جن سے جلد بھوک محسوس نہیں ہوتی۔ جسم نرم رہتا ہے۔ اس سے خشکی و جلن اور سوزش دور ہو جاتی ہے۔

روغنی اجزاء کا ہضم آنتوں میں اس وقت ہوتا ہے جب اس میں صفراء اور لبلبہ کی رطوبت شامل ہوتی ہے۔ منہ اور معدہ میں اس پر نہ لعاب دہن کا اثر ہوتا ہے اور نہ ہی رطوبت معدی اثر انداز ہوتی ہے۔ جب روغنی اجزاء میں یہ رطوبات ملتی ہیں تو دودھیا رنگ کا شیرہ بن جاتا ہے پھر ہضم ہو کر جگر میں پہنچ جاتا ہے۔ اس طرح خون میں شامل ہو کر حرارت اور توانائی بڑھا دیتا ہے۔

(۲) معدنی نمکیات:

معدنی نمکیات تو بہت سے ہیں لیکن ہمارا مقصد ان نمکیات سے ہے جو جسم انسان میں پائے جاتے ہیں ان میں (۱) ہے کیلشیم (۲) فیریم (۳) سوڈیم (۴) پوٹاشیم (۵) فاسفورس (۶) سلفر (۷) میگنشیا (۸) آئیوڈین (۹) کاپر (۱۰) زنک (۱۱) سلیکا (۱۲) کلورین (۱۳) کاربن (۱۴) فلورین

شامل ہیں۔ یہ نمکیات جسم انسان میں بسیط حالت میں نہیں پائے جاتے یعنی جدا جدا نہیں ہوتے بلکہ مختلف طریق پر باہم مرکب ہوتے ہیں اور نمکیات ہماری غذا میں پائے جاتے ہیں۔ جب ہمارے جسم میں کسی نمک کی کمی یا خرابی واقع ہو تو کوئی نہ کوئی مرض پیدا ہو جاتا ہے۔ اس لئے صحت کو قائم رکھنے یا مرض کو رفع کرنے کے لئے ان اغذیہ کو کھانا چاہیئے جن میں یہ اجزائے نمک پائے جاتے ہیں جن اغذیہ میں یہ اجزاء پائے جاتے ہیں وہ درج ذیل ہیں۔

(۱) نمک طعام:

یہ نمک سب سے زیادہ اہمیت رکھتا ہے۔ روزانہ کی خوارک میں شریک ہے۔ یہ سوڈیم اور کلورین کا مرکب ہے اس لئے اس کو سوڈیم کلورائیڈ کہتے ہیں۔ اگر چند روز میسر نہ آئے تو انسان مریض ہو جائے۔ اگر بالکل ہی نہ ملے تو یقیناً انسان کو اس کے بغیر زندہ رہنا ناممکن ہو جائے۔ اس سے غدد بافتیں تکمیل پاتی ہیں اور حرارت پیدا ہو کر ہضم غذا میں مدد ملتی ہے: (۱) کرم کا ساگ (۲) پنیر (۳) پالک (۴) انڈے کی سفیدی (۵) بکری کا دودھ (۶) سلاد (۷) شلغم (۸) پیاز (۹) آلو بخارا (۱۰) مولی (۱۱) ٹماٹر اور مکھن میں شریک ہوتا ہے۔

(۲) کیلشیم:

(۱) دودھ (۲) پنیر (۳) سبز پتوں والی سبزیوں (۴) چولائی اور (۵) میتھی کے پتوں میں کافی مقدار میں پایا جاتا ہے۔ اسی طرح (۶) گوبھی (۷) انجیر (۸) پیاز (۹) مونگ پھلی (۱۰) سویا بین (۱۱) انڈوں میں بہت زیادہ پایا جاتا ہے (۱۲) گوشت میں انڈوں سے بھی زیادہ ہے۔

(۳) میگنیشم:

دودھ، بادام، انگور، خوبانی، سلاد، کھنب، زیتون، ٹماٹر، آلو بخارا اور سیب۔

(۴) پوٹاشیم:

دودھ، دہی، گاجر، کھیرے، ککڑی، انناس، مولی۔

(۵) کاربن:

انگور، سیب، کھجور، آلو، مٹر، انجیر، گوبھی اور کھنب۔

(۶) فیرم:

کلیجی، گوشت، انڈے، مچھلی، خوبانی، پنیر، کھجور، اناس، کرم کلا، زیتون، انگور، گندم، چقندر، پالک وغیرہ۔

(۷) گندھک:

انڈے، خوبانی، انگور، کھجور، گندم، پالک، میتھی، ناریل، مٹر، ٹماٹر اور خشک انجیر۔

(۸) فاسفورس:

دودھ، پنیر، انڈے، گوشت، مچھلی، مٹر، زیتون، کھنب، مونگ پھلی، سلاد، گوبھی اور آلو۔

(۹) آئیوڈین:

مچھلی، سلاد، انڈے، گوبھی، چکوترا اور ٹماٹر۔

(۳) پانی:

پانی کی اہمیت مسلمہ ہے۔اس کے بغیر غذا نامکمل ہے۔ یہ غذا میں پایا جاتا ہے۔غذا کو محلول کرتا ہے۔ غذا کو جسم میں دور دور تک لے جاتا ہے۔اسی سے خون محلول بنتا ہے۔اسی کی مدد سے پیشاب اور پسینہ آتا ہے۔ جب جسم میں اس کی مقدار کم ہو جاتی ہے تو پیاس لگتی ہے۔اگر پانی میسر نہ آئے تو گلا اور باقی جسم خشکی محسوس کرتا ہے۔ پانی ہائیڈروجن اور آکسیجن کا مرکب ہے۔ ہمارے جسم کا ستر فیصدی حصہ پانی ہے اور خون میں اسی فیصدی پانی ہوتا ہے۔خون کی گردش کے ساتھ پانی خلیوں میں پہنچتا ہے۔ یہاں تک ہڈیوں میں بھی پانی پایا جاتا ہے۔ پانی کے بغیر موت ہے۔

(۴) وٹامن:

وٹامن ایسے مادے ہیں جو کیمیاوی طور سے غذا سے جدا کئے گئے ہیں۔ وہ کوئی غذا سے جدا شے نہیں ہیں۔ان کا غذا میں پایا جانا لازمی ہے۔اگر غذا میں یہ وٹامن شریک نہ ہوں تو انسان کی صحت میں نقص واقع ہو جاتا ہے۔ پھر جب ان کو جسم میں پورا کر دیا جائے تو صحت کا نقص رفع ہو جاتا ہے۔اس لئے صحت کے لئے غذا میں ان کا شامل ہونا ضروری ہے۔اگرچہ وٹامن صحت دافع مرض اور نشو ونما کے لئے از حد ضروری ہیں لیکن غذا کے لئے ان کی کچھ حیثیت نہیں ہے کیونکہ ان سے حرارت پیدا ہوتی ہے اور نہ ہی یہ جزو بدن بنتے ہیں انسانی متوازن غذا کا ضروری

حصہ ہیں گویا غذا کے لئے محرکات ہیں، جیسے آٹے میں نمک، روٹی کو ہضم کے قابل بنا دیتا ہے۔ وٹامن کو غذا سے جدا کر کے تجارتی طور پر بازار میں فروخت کیا جا رہا ہے اور ضرورت مندوں کو استعمال کرائے جا رہے ہیں۔

وٹامن تعداد میں چھ ہیں جو اے، بی، سی، ڈی، ای اور کے وغیرہ کے ناموں سے موسوم ہیں۔ بعض نے ان کو ایک درجن تک بیان کر دیا ہے اور بعض وٹامن کے کئی کئی اجزا بنا لئے ہیں۔ تمام وٹامن دو صورتوں میں پائے جاتے ہیں۔ اول جو پانی میں حل ہو جاتے ہیں، وہ ہیں "بی" اور "سی"۔ دوسرے جو روغن یا چربی میں حل ہو جاتے ہیں ان میں "اے"، "ڈی"، "ای" اور "کے" ہیں۔ ابتدائی تحقیق میں ان کی کیمیائی حقیقت کا علم نہیں تھا۔ اس لئے ان کے نام حروف ابجد پر عارضی طور پر رکھ دیئے گئے تھے۔ اب ان کے متعلق بہت کچھ معلومات حاصل ہو گئی ہیں۔ اس لئے اب انہیں ان کے کیمیائی ناموں سے بھی پہچانا جاتا ہے۔

(ا) وٹامن اے:

غذا کا ایسا کیمیائی جزو جو چربی یا روغن میں حل ہو جاتا ہے مگر پانی میں حل نہیں ہو سکتا۔ یہ وٹامن کیروٹین کی شکل میں پایا جاتا ہے جس سے جسم میں وٹامن بس سکتا ہے۔ کیروٹین سبزیوں میں کافی مقدار میں پائی جاتی ہے۔ ہماری خوارک میں جتنا وٹامن "اے" ہوتا ہے اس کی نصف مقدار کیروٹین کی شکل میں سبزیوں، ترکاریوں ہی سے حاصل ہوتی ہے۔ کیروٹین کا بہترین ذریعہ گہرے سبز رنگ کے پتوں والی سبزیاں ہیں۔ انکا زیادہ گہرا سبز اور تیز پیلا رنگ کیروٹین کی مقدار کی وجہ سے ہوتا ہے لیکن کیروٹین بذات خود وٹامن نہیں ہے۔

وٹامن "اے" مکھن، بالائی، انڈے اور بعض حیوانی روغن بالخصوص مچھلی کے تیل میں موجود ہوتا ہے۔ ان کے علاوہ کلیجی، گردوں، دودھ، کریم، پنیر اور گھی میں بھی ہوتا ہے۔ ان کے علاوہ بعض نباتات جیسے گاجر، ٹماٹر، ہری پیاز، سرسوں کا ساگ، شلغم کے پتے، خوبانی اور آڑو میں کیروٹین بکثرت ہوتا ہے اس لئے ان سے بن جاتا ہے۔

اس کے استعمال سے جسم نرم و چمکدار ہو جاتا ہے اور مقابلہ مرض کے لئے جسم میں صلاحیت پیدا ہو جاتی ہے۔ جلد ملائم رہتی ہے۔ آنکھوں میں چمک آ جاتی ہے۔ بینائی تیز ہو جاتی ہے۔ ہڈیوں کے لئے مفید ہے۔ پھیپھڑوں کے امراض کے لئے خاص طور پر مفید ہے اور دافع تعفن ہے۔ یہ وٹامن انسانی عمر، جسمانی نشو و نما اور قوت بالیدگی اور قیام حیات کے لئے ضروری ہے۔

اگر غذا میں اس کی کمی واقع ہو جائے۔ آنکھوں کی سوزش، رات کو نظر کا کام نہ کرنا، معدہ اور پھیپھڑوں کے امراض، مثانہ اور گردوں میں پتھری، جلد کی خشکی، دانتوں کا بھربھرا ہونا، مسوڑھوں میں پائیوریا

کی بیماری ہو جاتی ہے۔

(۲) وٹامن بی:

غذا کا ایسا کیمیاوی جز و جو پانی میں حل ہو جاتا ہے مگر چربی اور روغن میں حل نہیں ہو سکتا۔ زیادہ حرارت سے ضائع ہو جاتا ہے۔ اکثر پکی ہوئی اغذیہ میں ختم ہو جاتا ہے۔ سوڈا اور کھارا کے اثر والی اشیاء میں ضائع ہو جاتے ہیں۔ وٹامن بی کی بارہ مختلف صورتیں ہیں لیکن دراصل یہ ایسے وٹامنوں کا مجموعہ ہے جو ایک ہی قسم کی اغذیہ میں پائی جاتی ہیں۔ ان کے اثرات تقریباً ملتے جلتے ہیں۔ وٹامن (بی) کی بارہ صورتیں ہیں۔ ان کے کیمیائی نام، ان کی اغذیہ اور ان کے اثرات وغیرہ یہ ہیں وٹامن ''بی ا'' (کمپلیکس) کا کیمیائی نام تھامن اور اینورین ہے۔ جسم میں کچھ زیادہ ذخیرہ نہیں ہوتا، اس لئے ضرورت کے مطابق جسم کو مہیا ہونا چاہئے۔ اس کا بہترین ذخیرہ وہ خمیر ہے جسے خمیر اٹھانے کے لئے کیا جاتا ہے۔

وٹامن ''بی'' عام طور پر سالم اناج، مونگ پھلی اور اس کے تیل میں کافی مقدار میں پایا جاتا ہے۔ ان کے علاوہ دودھ، مٹر، سنگترہ، پالک، چوزہ، مچھلی، آلو، پنیر، پھول گوبھی، راب، لوبیا، سیب، سرخ مرچ، سٹابری، بند گوبھی، گریپ فروٹ، انناس، شلغم، چقندر، ٹماٹر، شکرقندی، آڑو وغیرہ میں پایا جاتا ہے۔

اس کے استعمال سے اعصاب کو طاقت آ جاتی ہے۔ جس سے دماغ و بینائی اور بالوں کو طاقت آ جاتی ہے۔ اس کے علاوہ دل وجگر اور معدہ پر بھی قوی اثر پڑتا ہے۔ بھوک لگا تا ہے اور قبل از وقت بڑھاپے کو روکتا ہے۔ یہ وٹامن بیری بیری کے مرض کو روکنے کے لئے مشہور ہے۔ اس کے علاوہ اعصابی کمزوری، جلد کے بے حسی، ٹانگوں کی کمزوری، لرزش، دل کا بیٹھ جانا، اور ٹانگوں میں پانی بھر جانا۔ معدہ اور آنتوں کی کمزوری، بھوک کی کمی، ضروری رطوبت کی جسم میں کمی، وزن اور حرارت میں کمی وغیرہ میں مفید ہے۔

وٹامن ''بی ۲'':

اس کا کیمیائی نام ایبورین ہے۔ یہ زیادہ تر خشک خمیر اور دل وجگر کے ساتھ گردوں میں پایا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ گوشت و مچھلی اور مرغی اور ان کے انڈے، سالم گیہوں اور پتوں والی سبزیاں، ہری پیاز اور ساگ وغیرہ میں پایا جاتا ہے۔ یہ وٹامن ترشی میں محفوظ رہتے ہیں۔ روشنی میں ضائع ہو جاتے ہیں۔

اس کے استعمال سے چہرہ، بالوں اور آنکھوں میں قوت پیدا ہوتی ہے۔ چہرے پر رونق پیدا ہو جاتی ہے۔ یہ مرض پناگرہ کو دور کرنے کیلئے مشہور ہے۔ جب باچھیں پک جائیں۔ ہونٹوں پر خراشیں آ جائیں اور زبان

سوج جائے تو یہ وٹامن مفید ہے۔ان کے علاوہ اس کی کمی سے ناک پر خشکی، آنکھوں میں سرخی اور بال گرنا شروع ہو جاتے ہیں۔

وٹامن (بی۳):

اس کا کیمیائی نام نکوٹینک ایسڈ ہے۔اس کا دوسرا نام نیاسن ہے۔ یہ (بی کمپلیکس) میں شامل ہونے والا ایک جزو ہے۔ یہ حرارت سے کم ضائع ہوتا ہے۔تقریباً انہی اغذیہ میں پایا جاتا ہے جن میں ''بی۲'' پایا جاتا ہے۔اس کے استعمال سے جسم میں رطوبت اور حرارت پیدا ہو کر خشکی دور ہو جاتی ہے۔ وزن بڑھ جاتا ہے۔ حافظہ اور ذہن درست ہو جاتا ہے۔

(بی۲) کی تمام علامات کے ساتھ معدہ وآنتوں میں درد اور اسہال، پیشاب میں جلن اور جنسی کمزوری پیدا ہو جانا۔ رفتہ رفتہ اس کی کمی کا نتیجہ مالیخولیا اور بے ہوشی کے دورے پڑنے لگتے ہیں۔عورتوں کی ماہواری میں نقص آجاتا ہے۔ایسی علامات میں وٹامن (بی۳) مفید ہوتا ہے۔

وٹامن (بی۴):

اس وٹامن کی اغذیہ وعلامات اور افعال واثرات تقریباً (بی۲)اور(بی۳) کے مطابق ہیں۔

وٹامن (بی۵):

اس کا کیمیاوی نام "پینٹوتھینک ایسڈ" ہے۔ "وٹامن بی" کے دیگر اجزا کی طرح یہ جزو بھی مقوی اعصاب ہے۔اس میں سردی کی برداشت بڑھ جاتی ہے اور یہ بھی زیادہ گرمی اور ہوا میں ضائع ہو جاتا ہے۔

یہ ''وٹامن بی۵'' دل، کلیجی، مغز، گردے، انڈے، بکری کی ران کا گوشت، خمیر، گیہوں، کھنب، مونگ پھلی، سویابین، جو، ہرے پتوں والی سبزیاں اور سالم اناج وغیرہ میں پائے جاتے ہیں۔

جب سردی کے امراض پیدا ہوں، جگر میں بے قاعدگی میں آنتوں اور جلد کی بیماریاں پیدا ہو جائیں، سردی کی زیادتی کی وجہ سے کھانسی اور پاؤں کا جلنا ظاہر ہو تو اس وٹامن سے فائدہ ہو جاتا ہے۔

وٹامن (بی۶):

یہ وٹامن بھی اپنے دیگر گروپ کی طرح مقوی اعصاب اور دافع امراض باردہ ہے۔

اس وٹامن کا حصول بھی گوشت، کلیجی، ہری سبزیوں سے ہوتا ہے۔اناج خاص کر اناج کے چھلکوں میں اس کی کثرت ہوتی ہے۔ جب اعصاب ودماغ میں سوزش سے زبان ودہن اور ہونٹوں میں سوجن ہو یا جلدی امراض

میں خشکی ورنگت کی خرابی اورداغ دھبے پیداہوجائیں یاخون خراب ہوکردانت گرجائیں تواس کااستعمال مفید ہے۔

وٹامن (بی ۷):

اس کا کیمیاوی نام ہائیوٹن ہے یہ بھی وٹامن بی کمپلیکس کے گروپ کا جزو ہے اوراپنے مکمل گروپ سے افعال واثرات سے تعلق رکھتا ہے یعنی اعصاب ودماغ اورامراض باردہ سے متعلق ہے۔

مرغی کے گوشت، گائے کے گوشت اور دودھ، مچھلی، انڈے، پنیر، خمیر، سٹابری، کشمش، نارنگی، گریپ فروٹ، گاجر، کیلا، سیب، گیہوں، بندگوبھی، پھول گوبھی، مکئی، گڑ، پیاز، مٹر، آلو، پالک، ٹماٹر، اورشلغم میں پایاجاتا ہے۔

جب دماغی اوراعصابی سوزش سے خرابی خون ہو، جلد کی رنگت زرد ہوجائے اورخون کے ذرات کم ہوجائیں یا بھوک کی کمی اورمتلی کا اثر ہو یا زبان میں لکنت ہو یا مردانہ امراض کے اثرات سے کمزوری معلوم ہوتو یہ وٹامن مفید ہے۔

وٹامن (بی ۸):

اس کا کیمیاوی نام فولک ایسڈ ہے۔روزانہ تقریباً نصف گرام سے دوملی گرام تک درکار ہوتا ہے۔اتنی مقدار ہاضمہ اورتندرستی قائم رکھنے کے لئے ضروری ہے۔اس سے خون کے ذرات اور ہڈیوں کے گودا کی پیدائش قائم رہتی ہے۔اس وٹامن کا حصول گوشت، کلیجی، گردے، دودھ، خمیر، پھل، سبزیاں، خاص طور پر ہرے پتوں والی سبزیاں وغیرہ سے ہوتا ہے۔ جب اعصاب کی خرابی سے منہ آجائے، زبان سوج جائے، اسہال، بدن کی لاغری، ہاتھ پاؤں میں سوئیاں سے چبھتی ہوں تو یہ وٹامن مفید ہے۔

وٹامن (بی ۹):

اس کا کیمیاوی نام اینوسٹال ہے۔ یہ بھی وٹامن بی کمپلیکس کے گروپ میں شامل ہے۔اس کا حصول بھی گوشت وکلیجی اورخمیر وغیرہ ان ہی اغذیہ سے ہوتا ہے جس سے اس کے دیگر گروپ کا ہوتا ہے۔ یہ ان کی طرح اعصاب ودماغ کی خرابی کے سبب سے گنجاپن پیداہوجائے ،خصوصاً جب ہاضمہ خراب ہوتو یہ وٹامن مفید ہے۔

وٹامن (بی ۱۰):

اس کا کیمیائی نام " کولین" ہے۔یہ بھی دماغ واعصاب میں طاقت دے کرجسم میں چربی کی صحیح تقسیم کرتا ہے۔اس وٹامن کا حصول انڈے،مچھلی،کلیجی،گردے اوراناج وسبزیاں جن میں گہیوں، جو، بندگوبھی،گاجر،مٹر،

پیاز، اجوائن اور پالک وغیرہ سے ہوتا ہے۔ آج کل اس کا بہترین ذریعہ بکرے کا مغز ہے۔

جب جگر و گردوں کی خرابی سے خون کا دباؤ بڑھ جائے۔ دل کمزور ہو جائے، معدہ میں سوزش و ورم پیدا ہو جائے یا قوت مدافعت جراثیم کم ہو جائے یعنی سفید ذرات خون جسم میں کم ہو جائیں یا بچوں میں نشو و ارتقاء میں خرابی واقع ہو جائے یا بیضہ تولید میں خرابی واقع ہو جائے یا زچہ کے دودھ میں کمی واقع ہو جائے تو یہ مفید ہے۔

وٹامن (بی ۱۱):

اس کا کیمیاوی نام ''پیرا امینو بنز و وک ایسڈ'' ہے اس کے متعلق مشہور ہے کہ اس وٹامن میں دو وٹامن پائے جاتے ہیں۔ اس کو بے حد مقوی دماغ اور اعصاب خیال کیا جاتا ہے۔ جراثیم کو ہلاک کرنے کی غیر معمولی طاقت رکھتا ہے۔ اس کا ذریعہ حصول بھی دودھ، انڈا، کلیجی، خمیر، اناج اور سبزیاں ہیں۔

جب دماغ و اعصاب کے کمزور ہونے سے سر کے بال سفید ہو جائیں۔ جسم میں جراثیمی امراض یہاں تک کہ دق ہو جائے، سورج تپش سے جلد میں خرابی واقع ہو جائے اور دھوپ کی برداشت نہ رہے تو یہ وٹامن مفید ہے۔

وٹامن (بی ۱۲):

اس وٹامن کی کیمیاوی ساخت میں ایک دھات ہوتی ہے جس کو کوبالٹ کہتے ہیں جو صرف حیوانی اغذیہ میں پائی جاتی ہے۔ اس میں عجیب بات یہ ہے کہ اس کی تخلیق کئی قسم کے جراثیم کرتے ہیں۔ گویا اس کا اہم ذریعہ جراثیمی عمل ہی ہے۔ جگالی کرنے والے جانوروں کے معدے میں جہاں غذا محفوظ رہتی ہے وہیں یہ جراثیم بھی پائے جاتے ہیں۔ حقیقت یہ ہے کہ تجارتی سطح کے لئے وٹامن ''بی ۱۲'' جراثیم ہی سے حاصل کئے جاتے ہیں۔ ویسے ان کا حصول گوشت، کلیجی، گردہ، دودھ اور سویا بین سے ہوتا ہے۔

جب دماغ و اعصاب میں خرابی ہو کر مولد خون اعضاء میں نقص واقع ہو جائے۔ ہڈیوں کے گودوں میں خرابی پیدا ہو جائے جس سے معدہ اور آنتیں اپنے افعال پورے طور پر ادا نہ کریں تو یہ وٹامن مفید ہے۔

(۳) وٹامن ''سی'':

اس کا کیمیاوی نام ''اسکوربک ایسڈ'' ہے۔ پانی میں آسانی سے حل ہو جاتا ہے۔ گرمی اور پانی میں رہنے سے ضائع ہو جاتا ہے۔ اسے تانبے اور لوہے کے اثرات سے نقصان پہنچتا ہے۔ اس کے استعمال سے جسم میں قوت و توانائی اور صحت ہوتی ہے۔ دافع خارش کے نام سے مشہور ہے۔

وٹامن ''سی'' اکثر پھلوں اور سبزیوں میں پائے جاتے ہیں۔ترش اشیاء کے علاوہ آڑو، آلوچہ، امرود، آلو بخارا، آم، انار، انجیر، چکوترا، ٹماٹر، سرخ مرچ، بند گوبھی، آلو، شلغم، سلاد، پھول گوبھی، پالک، سویابین، اروی، پیٹھا، دال ماش، بھنڈی توری، مسور، موٹھ، مونگ، باتھو کا ساگ، لوبیا، ٹینڈے، چنے، چاول، چقندر، حلوہ کدو، دال ارہر، چولائی کا ساگ، سویا، کرم خرفہ کا ساگ، کچالو، کچنار، کدو، کریلا، ککوڑے، مٹر، مولی، میتھی، پھلوں اور سبزیوں کے علاوہ کلیجی میں بھی پایا جاتا ہے۔

جب خون میں تیزی پیدا ہو کر جسم پر خارش ہو۔مسوڑھوں سے خون بہنے لگے اور دانت اور ہڈیاں خراب ہونے لگیں۔جسم کمزور قوت مدافعت کم ہو جائے اور وہ وائرس (غیر مرئی جراثیم) کا مقابلہ نہ کر سکے اور اکثر نزلہ، زکام اور انفلوانزا کے حملے ہوتے رہیں اور عورتوں میں حیض کی بے قاعدگی خاص طور پر جب حیض میں کثرت ہو، اس وقت وٹامن "سی" کا استعمال مفید ہے۔

(۴) وٹامن ''ڈی'':

یہ وٹامن حیوانی روغن اور چربی میں حل ہوتا ہے اور پانی میں حل نہیں ہو سکتا۔اس کی خصوصیت یہ ہے کہ جسم میں داخل ہو کر یہ کیلشیئم اور فاسفورس کو جذب کر کے ہڈیوں اور دانتوں کی تقویت کا سبب بنتا ہے۔

اس وٹامن کا حصول دودھ، بالائی، مکھن، انڈے کی زردی، روغن مچھلی، چربی، بادام، ناریل اور سورج کی روشنی وغیرہ سے ہوتا ہے۔سورج کی روشنی میں وٹامن "ڈی" کی بڑی مقدار پائی جاتی ہے۔

جب جسم میں کیلشیم اور فاسفورس کی کمی ہو جاتی ہے تو ہڈیاں کمزور اور بھربھری ہو جاتی ہیں نیز دانتوں میں خرابیاں پیدا ہو جاتی ہیں۔بچوں میں سوکھا پن ہو جائے، جنین کی نشوونما میں خرابی ہو، بچوں کی ہڈیاں ٹیڑھی ہو گئی ہوں۔ایسی صورت میں اگر وٹامن ''ڈی'' کا استعمال کیا جائے تو بہت فائدہ ہوتا ہے۔

(۵) وٹامن ''ای'':

اس کا کیمیاوی نام ''ٹوکوفیرول'' ہے۔یہ وٹامن چربی میں حل ہوتا جاتا ہے۔یہ قوت بالیدگی اور جنسی قوت میں تحریک کا باعث ہوتا ہے اور بانجھ پن دور ہوتا ہے اور اولاد پیدا کرنے کی قابلیت پیدا ہوتی ہے۔

اس وٹامن کے حصول کا ذریعہ دودھ، مکھن، انڈے، مچھلی، ناریل، خوبانی، چلغوزہ، تل، پستہ، اخروٹ، بادام، گندم، سلاد، آلو، بند گوبھی، لوبیا، ساگ، چقندر، سویا، گاجر وغیرہ ہیں۔

چونکہ یہ وٹامن قلب وعضلات کے امراض میں مفید ہے۔اس لئے جب دل وعضلات کمزور ہوں

جلد سکڑ جائے۔ بانجھ پن اور مردوں میں قوت تولید کم ہو، جنسی قوت کمزور ہو اور پیشاب میں زیادتی ہو تو اس کا استعمال مفید ہے۔

(۶) وٹامن ''کے'':

یہ وٹامن بھی روغن اور چربی میں حل ہو جاتا ہے اور خون کی قوت انجماد کو قائم رکھتا ہے۔ اس وٹامن کا ذریعہ حصول انڈے، ٹماٹر، گاجر، سویابین، پالک، سبز پتوں والی سبزیاں وغیرہ ہیں۔

جب انگلیوں میں سوجن ہو، جریان خون، مسوڑھوں سے خون آتا ہو، حیض کی بے قاعدگی، پھوڑے وغیرہ ہوں تو یہ وٹامن مفید ہے۔

نوٹ:

وٹامن کی تحقیق کے ابتدائی دور میں صرف دو تین وٹامن کا پتہ چلا تھا۔ پھر ان کی تعداد چھ تک پہنچ گئی جو اے، بی، سی، ڈی، ای، اور کے وغیرہ حروف ابجد کے ناموں سے مشہور ہیں مگر اب بعض کتب میں تین عدد مزید وٹامن کا بھی ذکر ہے جو وٹامن ''جی'' وٹامن ''پی'' اور وٹامن ''ایچ'' کے ناموں سے مشہور ہیں لیکن ان کی خصوصیات وحصول اور افعال واثرات میں چھ وٹامن سے کچھ جدا صورتیں معلوم نہیں ہوتیں اور زیادہ تر غذا میں انہی چھ کے استعمال پر تاکید کی جاتی ہے۔

ابتدائی تحققیات میں ماہرین کسی مرض میں کسی ایک وٹامن کے استعمال کی تاکید کرتے تھے مگر اب اس امر کی تحقیق ہوگئی ہے کہ کسی ایک وٹامن کے استعمال کی کمی سے کوئی مرض نہیں ہوتا بلکہ پورے گروپ سے ہوتی ہے۔ اس لئے گروپ کے تمام وٹامن کھانا ضروری ہیں۔

وٹامن کی ضرورت:

اغذیہ میں ہر قسم کے وٹامن پائے جاتے ہیں پھر وٹامن کے استعمال کی جسم میں کیا ضرورت ہے۔ یہ بات درست ہے کہ اگر متوازن غذا کھائی جائے تو جسم کو کسی وٹامن کی ضرورت نہیں رہتی لیکن جب غذا متوازن نہیں ہوگی تو جسم میں وٹامن کی کمی پوری کرنے کے لئے وٹامن کا استعمال ان کی ضرورت اور علامات کے مطابق استعمال کرنا ضروری ہے، جیسے غذا میں نمکیات اور پانی کے اجزاء شریک ہوتے ہیں مگر جب ان کی کمی محسوس اور معلوم ہوتی ہے تو ضرورت کے مطابق نمکیات اور پانی کا استعمال کرنا پڑتا ہے۔

اسی ضرورت کے تحت اغذیہ سے وٹامن تیار کئے جاتے ہیں۔ جن کی گولیاں اور شربت بازار میں عام

بکتے ہیں۔ جب غذائی وٹامن کے استعمال سے خاطر خواہ فوائد حاصل نہ ہوتو ضرورت اور علامات کے مطابق وٹامن کی گولیاں اور شربت استعمال کرنا پڑتا ہے۔لیکن ہر شخص ضرورت اور علامات کونہیں سمجھ سکتا۔اس لئے ڈاکٹر کا مشورہ ضروری ہے۔ان وٹامن کواضافی وٹامن کہتے ہیں۔

وٹامن کے استعمال میں غلط فہمی:

وٹامن کے متعلق اکثر یہ غلط فہمی ہے کہ یہ جوہراغذیہ اورروح حیات ہیں اوران کے استعمال سے بے حدخون پیدا ہو جاتا ہے۔ ہر قسم کی جسمانی کمزوری فوراً رفع ہو جاتی ہے۔اس کی ایک گولی کھانے سے سیروں دودھ کی طاقت پیدا ہو جاتی ہے۔ایک ٹکیہ کھانے سے سیروں گوشت کی طاقت آ جاتی ہے۔اس کے شربت کا ایک گھونٹ پینے سے پاؤ بھر مکھن کا اثر رکھتا ہے۔ایک انجکشن پھلوں سے بے نیاز کر دیتا ہے بلکہ ان کے استعمال سے غذا کی ضرورت پیدا نہیں ہوتی وغیرہ وغیرہ۔اس قسم کے خیالات اکثر لوگوں میں پائے جاتے ہیں اوراپنی کمزوری دور کرنے کے لئے اکثر وٹامن کی ٹکیاں کھاتے،شربت پیتے اورانجکشن لگواتے پھرتے ہیں۔ان میں سے کوئی بھی خیال صحیح نہیں ہے۔اکثر لوگ غلط فہمی کا شکار ہیں۔

افہام وتفہیم:

ہم نے فرنگی طب اور سائنس کے نظریہ غذاومتوازن غذااوراجزاءغذااوروٹامن پر پورے طور پر روشنی ڈالی ہے اورکوشش کی ہے کہ متوازن غذااوراس کا کوئی پہلوتشنہ کام نہ رہ جائے تا کہ ہم پورے طور پراس پر تنقید و تبصرہ کرسکیں اورثابت کرسکیں کہ یہ کہاں تک مفیداورکس حد تک غیر سائنسی ونقصان دہ اورغلط ہے۔

فرنگی طب اورمیڈیکل سائنس کا عمل واستعمال تقریباً تمام دنیا پر ہے۔ہم عرصہ چودہ سال سے ان کے نظریات، اصول اورعلوم وفنون کو غلط ثابت کررہے ہیں۔اس سلسلہ میں ہمارا فرض ہے کہ ہم ان کے غذائی نظریات واصول اورتحقیقات وتجربات کو غلط ثابت کریں۔ذیل میں ہمارے اعتراض و دلائل اورمشاہدات و تجربات پرغورکریں۔اس سے ہر صاحب علم اور ماہرین کو پتہ چل جائے گا کہ ان کی تحقیقات صحیح ہیں یا ہماری، کیونکہ حق وحقیقت اورتحقیقات کسی کی ذاتی ملکیت نہیں ہیں۔

اعتراضات:

پہلا اعتراض:

یہ ہے کہ فرنگی طب اور ماڈرن سائنس نے جوغذا کا نظریہ بیان کیا ہے وہ نہ حفظ صحت کے لئے مفید

ہے اور نہ ہی علاج کے لئے کامیاب ہے کیونکہ اغذیہ کے جو اجزاء (۱) نمکیات (۲) پانی (۳) وٹامن بیان کئے ہیں۔ ان کا ذاتی کوئی توازن نہیں ہے یعنی غذا کے تین اجزاء (۱) پروٹین (۲) کاربوہائیڈریٹس (۳) فیٹس ہیں۔ نمکیات کم از کم بارہ، پانی ایک اور وٹامن کم از کم چھ ہیں۔ ان کی باہمی نسبت کیا ہونی چاہیئے اور ان میں اکائی کس کو مقرر کرنا چاہیئے اگر ہم غذا کے اجزا کو کافی مقرر کریں اور ہونا بھی یہ چاہیئے تو ان میں نمکیات و پانی اور وٹامن کا کیا تناسب ہونا چاہیئے اور یہ بات بھی ذہن نشین کرلیں کہ یہ سب کچھ غذا میں پہلے سے شریک بھی ہیں۔ اس لئے یہ تناسب مقرر کرنا مشکل ہو جائے گا اور پھر اہم بات یہ ہے کہ ہر غذا کے اجزاء چاہے حیوانی ہوں یا نباتی ان میں نمکیات و پانی اور وٹامن کا تناسب مختلف ہے۔ اس صورت میں باہمی تناسب مقرر کرنا ہو تو اور بھی مشکل ہو جاتا ہے۔ جب غذا اور ان کے متعلقات کا توازن ہی مقرر نہیں کر سکتے تو متوازن غذا کا سوال ہی بے معنی ہے۔

دوسرا اعتراض:

یہ ہے کہ جب غذا کے تینوں اجزاء کا تجزیہ کیا جاتا ہے تو معلوم ہوتا ہے کہ پروٹین میں پانچ جزو ہیں جو کہ (۱) کاربن (۲) ہائیڈروجن (۳) آکسیجن (۴) نائٹروجن (۵) سلفر ہیں۔ کاربوہائیڈریٹ میں تین اجزاء (۱) کاربن (۲) ہائیڈروجن (۳) آکسیجن ہیں۔ فیٹس کے تین اجزاء (۱) کاربن (۲) ہائیڈروجن (۳) آکسیجن ہیں گویا پروٹین میں صرف دو اجزاء ہیں (۱) نائٹروجن (۲) سلفر زیادہ ہیں اور باقی سب جز و مشترک ہیں۔ پھر ان میں ہر قسم کے نمکیات اور وٹامن شریک ہیں۔

جب ایک قسم کی غذا میں خاص طور پر پروٹین یا اجزائے لحمیہ میں ہر قسم کے اجزاء غذاء و نمکیات اور وٹامن شریک ہیں تو پھر کاربوہائیڈریٹ اور فیٹس کی جدا کیا اہمیت ہے یا مختلف اقسام کے پھل و میوہ جات اور سبزیوں اور ان سے وٹامن کی خاص کیا ضرورت ہے۔ سائنس کے پاس اس کا کیا جواب ہے۔ اسلامی زاویہ نگاہ سے حیوانی اغذیہ یا اجزاء لحمیہ (پروٹین) کی یوں تعریف آئی ہے کہ جب موسیٰ کی قوم نے کہا کہ ہم ''من وسلویٰ'' خوردو مٹھاس یا میوہ جات اور پرند کا گوشت نہیں کھائیں گے اور ان کی جگہ قَالُوْا ادْعُ لَنَا رَبَّکَ یُخْرِجُ لَنَا مِمَّا تُنْبِتُ الْاَرْضُ مِنْ م بَقْلِهَا وَ قِثَّائِهَا وَ فُوْمِهَا وَ عَدَسِهَا وَ بَصَلِهَا اور ہمارے واسطے اپنے رب سے ان چیزوں کو مانگ جو زمین اگاتی ہے جیسے ساگ، گیہوں، ککڑی، مسور اور پیاز۔ جواب میں کہا گیا۔ قال اتستبدلون الذی ھو ادنیٰ بالذی ھو خیر کیا ادنیٰ چیزوں سے بہترین چیزوں کو بدلنا چاہتے ہو۔ حدیث شریف میں آیا ہے کہ تمام ساعتوں سے بہتر ''لحم'' ہے۔ اب سائنس بھی یہ تسلیم کرتی ہے کہ حیوانی پروٹین، نباتی پروٹین کے مقابلے میں بہتر ہے

کیونکہ ان کے امینوایسڈ ہاضمے کے دوران ہی جز و بدن ہو کر جسم میں پروٹین کی شکل اختیار کرتے ہیں۔اس کے برعکس نباتاتی پروٹین جسم میں حرارت اورقوت تو پہنچاتے ہیں مگر جزوبدن نہیں بنتے کیونکہ ان میں ضروری امینوایسڈ نہیں ہوتے اور پروٹین بنے بغیر جسم سے خارج ہوجاتے ہیں۔شیخ الرئیس بوعلی سینا نے غذاء کی تعریف یہ کی ہے کہ جو شے جز و بدن بنے وہ غذا ہے اور جو چیز جز و بدن نہ بنے وہ دوا ہے یا زہر۔ جو شے جز و بدن بنتی ہے وہ پروٹین (اجزاءلحمیہ)ہی ہوتے ہیں۔

ان حقائق سے ثابت ہوا کہ اول حیوانی پروٹین نباتی پروٹین سے بہتر ہیں اور دوسرے حیوانی پروٹین جسم میں جا کرخون اورجسم کا جزو بن جاتے ہیں لیکن نباتی پروٹین جسم میں کیفیت پیدا کر کے خارج ہوجاتے ہیں اس لئے یہ پیٹ بھرنے کے لئے تو کھا سکتے ہیں لیکن تعمیر جسم کے لئے مفید نہیں ہیں۔

پروٹین ہمارے جسم میں گوشت پوست بنانے کے علاوہ حیوانی چربی، حیوانی نشاستہ اور حیوانی شکر(گلائی کوجن اورگلوکوز) بھی بناتے ہیں۔امینوایسڈ نائٹروجن نکل جانے کے بعد جسم میں فیٹی ایسڈ متحمی ترشہ یا شکر میں تبدیل ہو جاتے ہیں۔فیٹی ایسڈ آکسیجن کے ساتھ مل کر پہلے چربی میں تبدیل ہوتے ہیں اور پھر جسم میں گردوں کے آس پاس آنتوں میں جمع ہو جاتے ہیں۔ کچھ امینوایسڈ جوان تبدیلیوں سے نہیں گزرتے وہ جسم کی بافتوں میں تقسیم ہوجاتے ہیں اور وہاں پہنچ کر دوبارہ پروٹین کی شکل اختیار کر لیتے ہیں۔

پروٹین سے زیادہ تر عضلات اور ان کی بافتیں بنتی ہیں۔اس لئے جسم میں آکسیجن کی آمد کی رفتار کو باقاعدہ رکھنا ان کا کام ہے اور چونکہ پروٹین میں کاربن اور ہائیڈروجن موجود ہوتے ہیں اس لئے یہ جسم میں ایندھن کا کام بھی دیتے ہیں۔ جب معدہ میں غذا ہضم ہوتی ہے تو پہلے پروٹین پیپٹونز میں تبدیل ہوجاتے ہیں پھر خون میں جذب ہو کر جگر میں چلے جاتے ہیں۔جگران سے نائٹروجن علیحدہ کر کے یوریا میں تبدیل کر دیتا ہے جو وہاں سے پھرخون میں شامل ہوجاتا ہے۔یوریا کوگردے پیشاب کے ذریعے خارج کر دیتے ہیں۔

ان مسلمہ حقائق سے ثابت ہوا کہ انسانی غذا صرف حیوانی پروٹین ہے اور اگرچہ نباتاتی پروٹین بھی کسی قدر مفید ہے لیکن وہ اس وقت تک مفید نہیں ہوسکتی جب تک وہ حیوانی پروٹین میں تبدیل نہ ہو۔وہ اکثر نہیں ہوتی صرف کسی قدرحرارت اور عارضی قوت کے بعد ضائع ہوجاتی ہے۔اسی طرح نباتاتی روغن اورنباتاتی شکر بھی انسانی جسم کیلئے غذائےلحمیہ پیدانہیں کرتے بلکہ اکثر نقصان کا باعث ہوتے ہیں۔اس لئے زندگی وصحت کے لئے حیوانی روغن(گھی اور چربی)اورحیوانی شکر(شہد)ہی مفید ہیں اوران ہی سے جسم کی تعمیر وتکمیل اور مرمت ہوتی ہے۔یہ نباتاتی روغن یا بناسپتی گھی اورنباتاتی شکراور گڑ وغیرہ یا ان سے تبدیل کی ہوئی مٹھائیاں اوربسکٹ، کیک، پیسٹریاں

ہمارے جسم کا حصہ نہیں بنتیں اور ضائع ہو جاتی ہیں بلکہ نقصان دیتی ہیں۔ان کی جگہ معمولی سے معمولی گوشت جسم میں خون بن کر زندگی وصحت اور طاقت پیدا کرتا ہے اور جوانی قائم رکھتا ہے۔

جاننا چاہئے کہ زمین سے تین قسم کی چیزیں پیدا ہوتی ہیں۔ جو کہ (۱) میوہ جات اور پھل (۲) اناج (۳) سبزیاں ہیں۔میوہ جات اور پھل تو بغیر آگ پر پکائے کھائے جاتے ہیں مگر اناج اور سبزیاں بغیر آگ پر پکائے نہیں کھائی جاتیں اور یہ بھی حقیقت ہے کہ جس قدر حرارت اور قوت میوہ جات اور پھلوں میں پائی جاتی ہیں وہ اناجوں اور سبزیوں میں نہیں پائی جاتی اور پھل ایسے ہیں جن کا معیار پروٹین کے قریب قریب ہے جیسے انگور و کھجور اور آم وغیرہ ہیں۔

قرآن حکیم نے پھلوں کو انسانوں کی غذا لکھا ہے بلکہ جنت میں بھی یہی رزق ملے گا۔ان میں انگور، کھجور، انار، زیتون، انجیر اور انہی سے ملتے جلتے دیگر پھلوں کا قرآن حکیم نے ذکر کیا ہے۔(**کلما رزقو منها من ثمرة رزقا قالو هذا الذی رزقنا من قبل و اتو به متشابها**)ان کو میوہ جات اور پھلوں سے رزق دیے جائیں گے۔ وہ لوگ کہیں گے یہ وہ رزق ہے کہ اس قبل بھی ان سے ملتے جلتے دیے گئے ہیں۔ جہاں تک کہ وہ گوشت اور ثمرات کے مقابلے میں ادنیٰ ہیں۔ان حقائق سے ثابت ہے کہ پروٹین و اجزائے لحمیہ انسان کے لئے مکمل اور متوازن غذائیں ہیں۔اس لئے اناجوں اور سبزیوں کو غذا میں شامل کرنا بے معنی ہے۔شاید اسی لئے قرآن حکیم میں جس درخت کے قریب جانے سے منع کیا ہے وہ اناجوں اور سبزیوں ہی کے اقسام سے معلوم ہوتا ہے۔**ولا تقربا هذه الشجرة فتكونا من الظلمين**''اس درخت کے قریب نہ جانا ورنہ ظالموں میں سے ہو جاؤ گے۔'' اگر ظلمت پر غور کیا جائے تو بہت سے اسرار و رموز سامنے آجاتے ہیں۔

تیسرا اعتراض:

یہ ہے کہ متوازن غذا متعین کرنے کے لئے کوئی معیار اور توازن نہیں ہے۔یعنی اگر متوازن غذاء کا معیار اجزاء غذا (پروٹین) فیٹس (کاربوہائیڈریٹ) کو بنایا جائے تو ان کے ساتھ جو نمکیات اور وٹامن کس اندازے سے ہونے چاہئیں۔اگر نمکیات کو معیار بنایا جائے تو ان کے ساتھ جو اجزاء غذا اور وٹامن کس اندازے سے ہونے چاہیں۔یہی صورت وٹامن کے متعلق ہے کہ اگر ان کو معیار بنایا جائے تو اجزاء، غذاء اور نمکیات کس اندازے سے ہونے چاہئیں۔بہرحال متوازن غذا کے لئے فرنگی طب اور ماڈرن سائنس کے پاس کوئی معیار اور اندازہ نہیں ہے۔اس لئے حفظِ صحت کے لئے ان کو غذا سے کوئی کامیابی نہیں ہوئی۔کیونکہ بڑے سے بڑا ماہر غذا صحیح

متوازن کھا کر اپنی صحت کو قائم نہیں رکھ سکتا ۔ البتہ مرض کی حالت میں بعض علامات کو سامنے رکھ کر اجزاء غذا ورنمکیات اور وٹامن دیے جاتے ہیں لیکن ان کا بھی کوئی یقینی اور تسلی بخش اثر نہیں ہوتا۔ان میں ردوبدل کیا جا سکتا ہے مگر مرض اپنی جگہ قائم رہتا ہے۔متوازن غذا کا معیار قائم کرنے کے لئے غذا کے اجزاء ونمکیات اور وٹامن کے اثرات کو مشینی طور پر اعضاء کے افعال کے ساتھ متعین کیا جائے ۔کیمیاوی طور پر خون کے اجزاء کے ساتھ توازن کیا جائے یا جسم کے ٹشوز (بافتوں) کے نشو ونما اور اثرات کے نشو ونما اور اثرات کے تحت اندازے لگانے چاہیں تا کہ ہر شخص اپنی کمی کو سمجھے اور ضرورت کے مطابق متوازن غذا استعمال کر سکے۔اس کو یہ سبق یاد کرنے کی ضرورت نہیں ہوگی کہ روز کتنا گوشت ہو کس قدر چربی ،مکھن ہو یا کتنے اندازے کا اناج وشکر ہوں اور ان کے ساتھ کس مقدار میں وٹامن ہو اور نمکیات کا توازن کیا ہو۔ بلکہ ہر انسان کو اس امر کا علم ہونا چاہئے کہ اس کے اندر غذاء و نمکیات اور وٹامن کے کس جزو کی کمی ہے جس کو اس سے اپنی روزانہ کی غذا میں پورا کرنا ہے کیونکہ ہر انسان میں نہ ایک ہی قسم کی کمی ہوتی ہے اور نہ ہی روزانہ ایک ہی قسم کے اجزاء کی ضرورت پیدا ہوتی ہے کیونکہ انسان مختلف جسم و ذہن اور ماحول واعمال میں گھرے رہتے ہیں۔اس لئے ان کے لئے کوئی ایک متوازن غذا کا معیار کرنا نہ صرف غلط ہے بلکہ فطرت کے بنیادی اصولوں کے خلاف ہے۔

چوتھا اعتراض:

یہ ہے کہ ہر قسم کی غذاء چاہے وہ حیوانی ہو یا نباتاتی اس میں وٹامن اور نمکیات شامل ہوتے ہیں۔اس لئے کس قسم کی غذا کھائی جائے جس میں زیادہ سے زیادہ وٹامن اور نمکیات حاصل ہوں اور زندگی وصحت قائم رہے مگر سائنس کی اس متوازن غذا میں کوئی ایسی صورت نہیں پائی جاتی بلکہ الٹ اور نقصان دہ اثر ہوتا ہے۔مثلاً انڈے اور گاجر میں ہر قسم کے زیادہ سے زیادہ وٹامن ہیں لیکن حیرت کی بات یہ ہے کہ انڈا حیوانی غذا ہے اور گاجر نباتی غذاء ہے تو پھر دونوں میں برابر کے وٹامن اور طاقت کیسے پائی جاتی ہے ۔ جب تجربات اور مشاہدات کے معیار پر دیکھا جاتا ہے تو نتیجہ خوفناک حد تک تکلیف دہ ہو جاتا ہے اور نقصان رساں ہوتا ہے۔مثلاً جب انڈے کو چند روز تک مسلسل استعمال کیا جاتا ہے تو چند روز میں بواسیر، پتھری اور دل میں تیزی پیدا ہو کر خون کا دباؤ بڑھ جاتا ہے۔ اسی طرح جب گاجر چند روز صبح شام کھائی جائے تو نزلہ، ریشہ، پیشاب کی کثرت اور دل گھٹنا شروع ہو جاتا ہے۔ بالکل ایک دوسرے کے متضاد علامات پیدا ہو جاتی ہیں۔دونوں میں ایک ہی قسم اور ایک ہی مقدار کے وٹامن پائے جاتے ہیں مگر افعال واثرات بالکل مختلف ہیں۔اس کی وجہ یہ ہے کہ دونوں میں نمکیات مختلف قسم کے ہیں۔انڈوں

میں کیلشیئم ہےاور گاجر میں پوٹاشیم پائی جاتی ہے۔اس سے اندازہ لگایا جاسکتا ہے کہ صرف وٹامن کی کثرت کوئی مفید شئے نہیں اور نہ ہی اس سے صحت قائم رہ سکتی ہےاور نہ ہی امراض کا علاج کیا جاسکتا ہے۔

پانچواں اعتراض:

یہ ہے کہ ماڈرن سائنس نے ہر غذا کا تجزیہ کر کے اس کو پروٹین،فیٹس ، کاربوہائیڈریٹ،نمکیات، پانی اور وٹامن میں تقسیم کر دیا ہے پھران کے افعال واثرات کو بیان کیا ہےمگراس نے اس امر پرغور نہیں کیا کہ مجموعی طور پر غذا کے جو اثرات وافعال اور خواص ہیں وہ اس کے انفرادی اجزاء میں نہیں پائے جاتے جیسے دودھ کے جو افعال واثرات اور خواص ہیں وہ مکھن وپنیر اور دودھ کی کھانڈ و دودھ کے نمکیات میں نہیں پائے جاتے یا اس طرح سمجھ لیں کہ ہر غذا میں کاربن، ہائیڈروجن، آکسیجن، نائٹروجن اور گندھک ہیں،لیکن ہر ایک کے افعال واثرات اور خواص ایک دوسرے سے بالکل مختلف ہیں اور مجموعی طور پر کسی غذا میں بالکل جدا ہیں۔ پھر غذاء کے نظریات کو کیسے سمجھا جاسکتا ہےاور سب سے بڑی بات یہ ہے کہ ایک عام انسان کے لئے کسی ایک غذا کے افعال واثرات اور خواص کا سمجھ لینا آسان ہے یا اس کے مختلف اجزاء کوالگ الگ سمجھ کر غلط قسم کے تاثرات اور علامات برداشت کرنا ماڈرن سائنس اغذیہ اور اشیاء کے تجزیہ اور تحلیل میں گرفتار ہوکر حقیقت سے دور ہوگئی ہے۔اس کے برعکس طب نے اصل اغذیہ اور اشیاء کے افعال واثرات بیان کر کے ان کی کیفیات اور ان کے بالخاصہ خواص بیان کر دیئے ہیں۔ ماڈرن سائنس صدیوں بھی طب کے یہ کمالات اپنے اندر پیدا نہیں کرسکی۔یہی طب کے علم وفن کا کمال ہے۔

چھٹا اعتراض:

یہ ہے کہ فیٹس (چربی) کو غذا کا اہم جزو تسلیم کیا گیا ہے جو کہ جسم انسان کے لئے نہایت ضروری شے ہے۔ یہ نہ صرف اپنی انفرادی حیثیت رکھتی ہے بلکہ ہمارے تمام اعضائے جسم اور خون کا حصہ ہے۔اس کا ثبوت یہ ہے کہ ہماری غذاء اور اس کے تمام وٹامن کا دوتہائی حصہ صرف چربی میں حل ہوتا ہے۔اس کی جسم میں انفرادی حیثیت یہ ہے کہ ضرورت کے وقت جسم و اعضاء اور خون کو غذاء پہنچائے اور جسم میں جہاں بھی تری (لبریکیشن) کی ضرورت ہو وہاں پر یہ اپنا کام انجام دے اور جسم میں تقویت کا باعث بنے۔ یہ حقیقت ہے کہ جسم انسان اور حیوان میں چربی کی پیدائش کو اچھی صحت کا تسلیم ہونا کہا گیا ہے۔

ان حقائق کے باوجود چربی وگھی اور حیوانی روغن کے استعمال کو غذا میں منع کیا جاتا ہے اور اس کی بجائے بناسپتی گھی (ویجی ٹیبل آئل) کے استعمال کی تاکید کی گئی ہے،لیکن حقیقت یہ ہے کہ نباتات جزوجسم ہرگز نہیں

ہوتیں جیسا کہ ہم ثابت کر چکے ہیں۔ دوسرے نباتاتی غذائیں حیوانی غذاؤں سے بے حد کم درجہ رکھتی ہیں اور جسم میں جزو بنے بغیر نکل جاتی ہیں تو پھر بناسپتی گھی کیسے انسانی جسم کا جزو بن سکتا ہے۔ اس کی انفرادی حیثیت کا تو سوال ہی پیدا نہیں ہوتا۔ ان حقائق سے ثابت ہوا کہ بناسپتی گھی جسم میں کسی طرح مفید نہیں ہے بلکہ بے حد مضر اثرات پیدا کرتا ہے۔

ساتواں اعتراض:

یہ ہے کہ جس طرح وٹامن کی کمی کو جسم میں نقصان کا باعث تسلیم کیا گیا ہے۔ اسی طرح ان کی زیادتی کو بھی خطرناک تسلیم کیا گیا ہے، لیکن ان کی کمی بیشی کا اندازہ کہیں بیان نہیں کیا گیا۔ بازاروں میں جو وٹامن فروخت ہوتے ہیں ان میں جو معلومات درج ہیں۔ ان کی قوت میں زیادتی یا زیادہ سے زیادہ کسی جراثیمی مرض کے لئے مفید لکھا ہے۔ کسی عضو کے افعال کے ساتھ تعلق پیدا نہیں کیا گیا۔

آٹھواں اعتراض:

یہ ہے کہ اب یہ تسلیم کیا گیا ہے کہ جسم میں کسی ایک وٹامن کی کمی سے کوئی مرض پیدا نہیں ہوتا بلکہ کسی گروپ کی کمی یا خرابی سے مرض پیدا ہوتا ہے۔ جیسے بیری بیری اور پائیوریا وغیرہ، لیکن ان گروپوں کا کہیں ذکر نہیں کیا گیا۔ عوام تو کیا ماہر غذا بھی ان کا اندازہ نہیں لگا سکتے۔ صرف وٹامن بی کمپلیکس کا ذکر ہے۔ صرف بی وٹامن کے مرکبات تک محدود ہے۔ بعض تجارتی اداروں نے مختلف وٹامن کے مرکبات تیار کئے لیکن ان کا حفظ صحت اور مفید خون و اعضاء سے کوئی تعلق ظاہر نہیں کیا گیا ہے بلکہ چند مخصوص امراض کے علاج تک محدود کر دیا گیا ہے۔ اس لئے وٹامن کے مرکبات کا مسئلہ بھی تشنہ کام ہے۔

نواں اعتراض:

یہ ہے کہ جسم انسان مختلف اعضاء اور کیفیات کا مجموعہ ہے۔ ان کے لئے اغذیہ بھی مختلف اقسام کی دینی پڑتی ہیں۔ اگر ان اغذیہ کا انتخاب صحیح نہ ہو تو بجائے مفید اثرات کے نقصان ہو جاتا ہے۔ متوازن غذا میں ایسا کوئی اصول بیان نہیں کیا گیا کہ فلاں عضو کے لئے فلاں فلاں اجزائے اغذیہ، نمکیات اور وٹامن مفید ہیں۔ اس اصول کے بغیر یقین کے ساتھ کوئی غذاء اور شے تجویز نہیں ہو سکتی۔ غذا میں بہت بڑی ناکامی ہے۔

دسواں اعترض:

بعض اغذیہ اور اشیاء ایک دوسرے کی مخالف ہوتی ہیں اور ان کے افعال و اثرات کو ضائع کر دیتی

ہیں۔جیسے پروٹین اغذیہ کاربوہائیڈریٹ کے اثرات کوضائع کردیتی ہیں۔فیٹی اغذیہ پروٹینی اغذیہ کے اثرات کو روک دیتی ہےاورکاربوہائیڈریٹ اغذیہ فیٹی اثرات کوختم کردیتی ہیں۔جیسے کیلشیئم کےنمکیات پوٹاشیم کےنمکیات کوضائع کردیتے ہیں۔سلفر کےنمکیات کیلشیم کےنمکیات کے اثرات کوروک دیتے ہیں اور پوٹاشیم کےنمکیات سلفر کےنمکیات کے اثرات کوختم کردیتے ہیں۔یہی صورت وٹامن کے افعال واثرات میں بھی پائی جاتی ہے مگر متوازن غذا میں اجزاءغذاونمکیات اوروٹامن کے سلسلوں میں کہیں بھی ذکرنہیں ہےاورنہ ہی ایسے گروپوں کا کہیں اشارہ تک ہے۔ یہ تو مفردصورتیں ہیں لیکن جہاں تک غذا کے کلی اجزاء(پروٹین، فیٹس، کاربوہائیڈرٹ) نمکیات اوروٹامن کاتعلق ہے۔ان کےمختلف اورمتضادافعال واثرات کوکہیں بیان نہیں کیا گیا ہے۔اس لئے ایسی غذا کومتوازن کہنا غلط ہے۔

یہ چنداعتراض وحقائق مع دلائل پیش کردیے ہین جن سےکوئی اہل علم اورصاحب فن انکارنہیں کرسکتا۔ جس کوکسی بات کی سمجھ نہ آئی ہووہ ہم سے دریافت کرسکتے ہیں۔ان اعتراضات اورحقائق سے معلوم ہوتا ہے کہ فرنگی طب اور ماڈرن سائنس کے اصول اغذیہ نہ صرف غلط ہیں بلکہ غیرمتوازن ہیں۔

فرنگی سائنس کی مہر:

یہ مسلمہ حقیقت ہے کہ سچائی کبھی نہیں بدلتی۔سچائی ہر مقام پر سچائی ہے۔سچائی حقیقت کااظہار ہے۔ سائنس مشاہدات اورتجربات کے بعدان پرسچائی کی مہرثبت کرتی ہے۔لیکن اس کے معنی یہ نہیں ہیں کہ فرنگی دور کی سائنس جس سچائی اورحقیقت کونہ پرکھےاوراس پراپنی مہرثبت نہ کرے وہ سائنس نہیں ہے یاجومشاہدات اورتجربات ابھی تکمیل کی راہ میں ہیں اورکمال واختتام تک نہیں پہنچے،ان کوسائنس کی سچائی کا نام دے دیا جائے۔سائنس کی گزشتہ صدسالہ تاریخ کواٹھا کردیکھا جاسکتا ہے کہ سائنس کے ہزاروں مسائل اب تک تشنۂ تکمیل ہیں۔

یادرکھیں کہ سائنس کی ذاتی حیثیت جدا ہے جوایک علم ہےاورسائنسی مسائل اپنی ایک الگ حیثیت رکھتے ہیں،جن میں ہرروز تبدیلی ہوتی رہتی ہے۔ان کودونوں کوعلیحدہ علیحدہ سمجھنا چاہئے۔ ہرسائنسی مسئلہ جوزیر تکمیل ہےسائنس نہیں ہے۔اس وقت سائنس کے سامنے سینکڑوں نہیں بلکہ ہزاروں مسائل ہیں جومشاہدات و تجربات کی راہ میں زیرتکمیل ہیں۔اہل سائنس اورصاحب فن خودان کی حقیقت اورسچائی سے واقف نہیں بلکہ پریشان ہیں۔

جہاں تک انسانی محسوسات و مشاہدات کا تعلق ہے تین صورتیں اس کے سامنے ہوسکتی

ہیں (اول) حالات کائنات جن میں آسمان ونجوم اثیر و برق اور زندگی وتوانائی (دوم) امور طبیہ جن میں (۱) ارکان (۲) مزاج (۳) اخلاط (۴) ارواح (۵) قویٰ (۶) اعضاء اور (۷) افعال (سوم) ستہ ضروریہ، جن میں (۱) ہوا (۲) ماکولات ومشروبات (۳) حرکت وسکون جسمانی (۴) حرکت وسکون نفسانی (۵) نیند و بیداری اور (۶) احتباس واستفراغ۔

ان میں سے کون سے ایسے اموراور مسائل ہین جن کے متعلق فرنگی سائنس دعویٰ کرسکتی ہے کہ وہ ان کو تکمیل تک پہنچا چکی ہے۔ان میں ایک بھی ایسا مسئلہ نہیں ہے جس کے لئے وہ کہہ سکے کہ وہ اس کی آخری منزل تک پہنچ گئی ہے۔ پھر وہ اپنی سائنس کی مہر ثبت کرنے کو کیوں اہمیت دیتی ہے۔اس کے برخلاف قدیم سائنسوں میں ایورویدک اور طب قدیم بھی اپنی سائنس ہونے کا دعویٰ کرتی ہیں اورانہوں نے بھی ان امور اور مسائل پر روشنی ڈالی ہے۔کیا فرنگی سائنس نے ان کو پرکھا ہے یا ان پر تجربات کئے ہیں۔نہیں! بالکل نہیں! اگران کو قدیم اور فرنگی طب کو جدید کہا جائے تو یہ صرف زماں ومکاں کی بحث ہے اس میں سچائی اور حقیقت کے اظہار میں کچھ فرق نہیں پڑتا۔اموراور مسائل اپنی جگہ قائم ہیں اور سچائی اپنی جگہ حقیقت ہے۔ جو صاحب علم اوراہل فن زماں ومکاں سے واقف ہیں۔ان کی نگاہ میں قدیم وجدید کی کوئی بحث نہیں ہے۔

حیرت کی بات یہ ہے کہ جدید سائنس جس قدر ترقی کرتی جاتی ہے، وہ انہی مسائل کی طرف لوٹ رہی ہے۔جن کو ہزاروں سال قبل ایورویدک اوطب قدیم بیان کرتی ہیں مثلاً ارکان وعناصر سے لے کر برق وایٹم تک۔ مادہ وزندگی سے لے کر حیوانی ذرہ اوراعضاء تک اورقوت سے لے کرروح تک۔یہ سب حقائق قدیم سائنسوں میں نمایاں طور پر بیان ہو چکے ہیں،لیکن فرنگی سائنس ان کی طرف آتے ہوئے گھبراتی ہے اوران پر مہر ثبت نہیں کرتی تاکہ ان کی سائنس کا مقام ختم نہ ہوجائے اور جو لوگ اصل حقیقت اور سچائی سے واقف ہیں وہ فرنگی سائنس کی بے مائیگی اور کم ظرفی سے پورے طور پر آگاہ ہیں اوران کو قدیم کے مقابلے میں کوئی اہمیت نہیں دیتے۔

اس سے بھی عجیب بلکہ زبردست بات یہ ہے کہ مختلف مذاہب نے بھی فطرت اور حقیقت پر بحثیں کی ہیں۔ان سب کو سچائی کہا ہے۔ان میں جن مسائل کو بیان کیا ہے ان کی دوصورتیں ہیں۔(اول) زندگی وکائنات اوران کے تغیرات وہ سب مشاہدات ومحسوسات ہیں اوران کے افعال مقررہ قوانین کے تحت پائے جاتے ہیں جن کو ہم طبیعات میں شمار کرتے ہیں۔دوسرے روح ونور اوران کے تاثرات ہیں۔ان کے اعمال بھی مقررہ قوانین پر ظاہر ہوتے ہیں۔ان کو ہم مابعد طبیعات کا نام دیتے ہیں۔کیا فرنگی سائنس نے ان کی سچائی کو تسلیم کرکے ان پر مہر ثبت کی ہے۔نہیں! ہرگز نہیں!

دنیا میں جس قدر مذاہب ہیں جن میں بدھ مت، ویدک، یہود، اسلام، عیسائیت اور کارل مارکس کی اشتراکیت شامل ہیں اگر ان کو بھی ایک مذہب کا نام دیا جائے، فرنگی سائنس نے کسی کو بھی سائنس تسلیم نہیں کیا اور نہ ہی ان پر سائنس ہونے کی مہر ثبت کی ہے۔ اگر فرنگی مفکروں نے مذہب اور سائنس پر کتب لکھی ہیں جو ان کتب میں مذہب کی اہمیت کو ختم کرنے کی کوشش کی گئی ہے۔

لیکن اسلام اپنے آپ کو نہیں کہتا۔ وہ اپنی تعلیم کو دین کا نام دیتا ہے جس کا مقصد انسانی کردار وفعل اور جہد وسعی کے لئے جزا وسزا مقرر کرنا ہے۔ گویا انسان کی ہر حرکت اپنا ایک نتیجہ رکھتی ہے اور اس کا ذہن پیدائش سے موت تک ہر فعل وکردار پر حاوی ہے۔ وہ صرف زندگی کو بیان نہیں کرتا بلکہ روح سے لے کر کائنات تک کو بیان کرتا ہے۔ گویا طبیعات سے لے کر مابعد طبیعات تک بیان کرتا ہے۔

قرآن حکیم جو اسلامی تعلیم وحکمت کو پیش کرتا ہے۔ اس نے دو قسم کی آیات بیان کی ہیں۔ (اول) محکمات جو محسوسات ومشاہدات اور روزانہ زندگی کے تجربات ہیں۔ جن میں اخلاق وعادات، تدبیر منزل، مدن و سیاست اور معاشرت ومعاشیات تک سب کچھ بیان کر دیا ہے۔ ان میں زمین اور زمین کے اندر کے تمام خزانوں اور ان کی حکمت کا ذکر کیا ہے (دوم) متشابہات جو ہمارے ادراکات ہیں جن کو ذہن نشین کرنے کے لئے تشبیہات اور دلائل سے بیان کیا ہے۔ ان میں قوت وروح اور نفس وزندگی کے حقائق کے ساتھ آسمان اور نجوم کا تعلق بیان کیا ہے اور اس کو ذہن نشین کرانے میں ان کے ہر پہلو کو بیان کیا ہے مثلاً آسمان کیا ہے، کس شے کا بنا ہوا ہے، اس میں کیا ہے، اس کے افعال کیا ہیں۔ اس کا زندگی اور کائنات کے ساتھ کیا تعلق ہے، بلکہ یہاں تک تشبیہ دے دی ہے کہ جو کچھ نفس میں ہے وہی آفاق میں ہے اور اتنا کچھ بیان کیا ہے کہ فرنگی سائنس صدیوں تک ان کا کھوج لگاتی رہے تو ان پر عبور حاصل نہ کر سکے مگر فرنگی سائنس کی مہر اس پر بھی ثبت نہیں ہے۔ اس لئے جن مسلمانوں کے ذہن پر فرنگی سائنس کا غلبہ ہے وہ اعلانیہ کہتے ہیں کہ چودہ سو سال پہلے کا اسلام موجودہ سائنس کا مقابلہ نہیں کر سکتا۔ یا اسلام کو مذہب خیال کرتے ہوئے کہتے ہیں کہ سائنس جدا شے ہے اور مذہب الگ چیز ہے۔ انکو آپس میں ملانا اسلام کے خلاف ہے۔ اس طرح قرآن حکیم کی تعلیم وحکمت کو ختم کرنے کا باعث بنتے ہیں۔ اللہ تعالیٰ ان کو صراط مستقیم کی ہدایت بخشے۔

یاد رکھیں جو علم وسائنس قرآن حکیم کی تعلیم وحکمت کے مطابق نہیں ہے وہ غلط اور نامکمل ہے۔

علاج میں غذا کی اہمیت:

فرنگی طب (ڈاکٹری) نے اطبا اور عوام کے ذہنوں پر جہاں یہ اثر ڈالا ہے کہ فرنگی ادویات ہر مرض کے

لئے سالہا سال کی سائنسی تحقیق اور تدقیقات ریسرچ اور انیلےسس کے بعد بنائی گئی ہیں اس لئے ہر مرض کی ہر حالت میں مفید ہیں وہاں ان پر یہ غلط صورت بھی پیدا کر دی ہے کہ مریض کے لئے کسی خاص قسم کی غذائی تخصیص نہیں ہے۔ گویا دوا اپنے اندر پورے شفائی اثرات رکھتی ہے۔ مگر جب ادویات استعمال کی جاتی ہیں تو نتیجہ صفر کے برابر نکلتا ہے۔ البتہ مخدر اور منشی ادویات اور ان کے ٹیکے مریضوں کے بے ہوش ضرور کر دیتے ہیں یا میٹھی نیند سلا دیتے ہیں۔ اکثر ہمیشہ کے لئے ہی سلا دیتے ہیں ورنہ جہاں تک مریض کے علاج کا تعلق ہے فرنگی طب بالکل ناکام ہے۔

لیکن اس تقلید کا کیا کیا جائے جو ہمارے حکماء اور اطباء نہیں بلکہ عطار اور عطائی قسم کے معالج کر رہے ہیں۔ جن کا مقصد سستی شہرت، ناجائز دولت کمانا اور ملک وفن کے ساتھ غداری ہے۔ ایسے لوگ طب یونانی کا صحیح اور مکمل عمل نہیں رکھتے۔ انہوں نے فرنگی طب کی نہ سند حاصل کی ہے اور نہ باقاعدہ تعلیم کا موقع ملا ہے لیکن علاج کے لئے شب و روز فرنگی ادویات استعمال کرتے ہیں۔ انجکشن لگاتے ہیں اور عوام پر یہ ثابت کرتے ہیں کہ وہ ڈاکٹر اور حکیم دونوں سے اچھے ہیں۔ دلیل یہ پیش کرتے ہیں کہ وہ انگریزی ادویات کو دیسی ادویات سے ملا کر ان کا نقصان دور کر دیتے ہیں اور یونانی دوا کی طاقت تیز کر دیتے ہیں۔ حقیقت یہ ہے کہ سب سے زیادہ یہ لوگ عوام اور مریضوں کے نقصان کے ساتھ ساتھ فن طب اور یونانی ادویات کیلئے بدنامی کا باعث بنے ہیں۔ مجھے ایک دو نہیں سینکڑوں ایسے عطائیوں اور عطاروں سے ملنے کا اتفاق ہوا ہے، جو فن طب تو رہا ایک طرف کسی معمولی مرض کی ماہیت اور بادیان جیسی روزمرہ استعمال کی دوا کے خواص تک نہیں جانتے اور باتیں کرتے ہیں پنسلین، سلفا ڈرگ اور اینٹی بائیٹک ادویات کی۔ ان کو نہ نفخ کا پتہ ہے نہ اسہال کی ضرورت کا نہ پسینہ اور اوزار کے اوقات کا اندازہ لگا سکتے ہیں۔ ان کی بلا جانے مسہل وملین میں کیا فرق ہے۔ ان کے لئے اتنا ہی کافی ہے فلاں دوا پاخانہ لاتی ہے۔ فلاں شے سے پیشاب آجاتا ہے اور فلاں شے دینے سے پسینہ آجاتا ہے یا زیادہ دل کو طاقت دینے کے لئے چند دوائیں ذہن میں حاضر ہیں مگر (وبجی ٹیلس) سپرٹ ایمونیا ایرومیٹک اور اڈرنالین کا فرق نہیں جانتے لیکن وہ کامیاب معالج کہلاتے ہیں اور امراض کے علاج میں بڑھ چڑھ کر شفاء کے دعوے کرتے ہیں اور جب وقت آتا ہے تو بغلیں جھانکتے ہیں۔

فرنگی طب کی اندھی تقلید نے ملک میں ایسا گروہ پیدا کر دیا ہے جو نہ حکیم ہے اور نہ ہی طبیب مگر فن طب کے لئے بے حد بدنامی کا باعث بنا ہوا ہے ایسا گروہ کبھی ہومیو پیتھک ادویات کا سہارا لیتا ہے اور کبھی طب یونانی کی سندات خریدتا ہے اور اپنی دوا فروشی جاری رکھتا ہے۔ ایسے ہی لوگ ہیں جنہوں نے مسئلہ غذا کی اہمیت کو ختم کر دیا ہے۔ اول تو اس قسم کے معالج خواص الاغذیہ ضرورت اغذیہ اور طریق استعمال اغذیہ سے واقف نہیں ہوتے۔

دوسرے فرنگی طب کی تقلید میں ہر غذا کھانے کی اجازت دیتے ہیں یا زیادہ سے زیادہ کہہ دیتے ہیں کہ "غذا ثقیل نہیں ہونی چاہیے۔شوربہ پھلکا اچھی غذا ہے۔ہاں کھچڑی بھی کھا سکتے ہیں۔اگر دل چاہے تو دودھ پی لیں۔چائے بھی نقصان نہیں دے گی۔خیر پھل کا تو کوئی نقصان نہیں ہے۔البتہ مٹھائی بہت کم کھائیں۔ہاں بادی چیز اور کھٹا و تیل کے نزدیک نہ جائیں۔اگر برف کا شوق کرتے ہیں تو ذرا استعمال کرلیں۔وغیرہ وغیرہ۔

ان معالج حضرات سے کوئی پوچھے کہ ثقیل اور لطیف غذا کا کیا فرق ہے۔کون کون سی اغذیہ ثقیل ہیں اور کون کون سی ذود ہضم ہیں وغیرہ۔ایک ہی مریض کو گرم اغذیہ بھی اور سرد اغذیہ بھی۔روٹی بھی چاول بھی، برف اور پھل بھی اور چائے بھی۔آخر غذا شے کیا ہے؟ تندرست اور مریض کی غذا میں کچھ نہ کچھ فرق تو ہونا چاہئے۔اگر مریض کوئی فرق نہیں کرنا چاہتا تو پھر وہ مریض نہیں ہے۔اگر معالج فرق نہیں جانتا تو معالج نہیں ہے۔حقیقت یہ ہے کہ اچھے اور برے معالج کا اندازہ غذاء اور پرہیز بتانے پر چل جاتا ہے۔جو معالج روزانہ استعمال کی اشیاء مثلاً نمک، مرچ، ہلدی، گرم مصالحہ، گوشت، سبزیاں، دالیں، غلے، دودھ، چائے اور ان سے بنی ہوئی اشیاء، پھل، میوہ جات اور پان، تمباکو وغیرہ وغیرہ اثرات سے پوری طرح آگاہ نہیں ہے وہ علاج میں ان کو کیسے استعمال کرسکتا ہے۔اگر اتفاقاً ایک اچھی دوا بھی تجویز کردی تو غذا کی خرابی سے بجائے آرام ہونے کے مریض کو نقصان ہو جانے کا اندیشہ غالب ہے۔

غذا کے متعلق جاننا چاہیے کہ مریض کے لئے نہ کوئی لطیف غذاء ہے اور نہ ہی کوئی غذاء ذود ہضم ہے، نہ کوئی ثقیل اور دیر ہضم نہ کوئی غذاء مقوی ہے اور نہ غیر مقوی۔اسی طرح نہ کوئی غذاء مولد خون ہے اور نہ ہی پیدائش خون کو روکنے والی ہے بلکہ اصل غذا وہ ہے جس کی مریض کے جسم کو ضرورت ہے۔وہی غذا اس کے لئے ذود ہضم و مقوی اور مولد خون ہوگی۔ضرورت غذا پر مریض کے اعضاء کے افعال کی خرابی اور خون کی کیمیاوی نقص سے پتہ چلتا ہے۔اگر مریض کے لئے صحیح غذا تجویز کردی جائے تو انشاء اللہ تعالیٰ مریض کو بغیر دوا آرام ہو جائے گا۔جسم انسان پر پچاس فیصدی غذاء کا اثر ہے۔دوا کا اثر صرف پچیس فیصدی ہے اور پچیس فیصدی مریض کے ماحول کو درست اور مزاج کو مطمئن رکھنا ہے تاکہ قوت مدبرہ بدن بیدار رہے اور مریض کی طبیعت صحت کی طرف دوڑتی رہے۔

مریض کی غذاء تجویز کرنے کے لئے ہمیشہ تین باتوں کا خیال رکھنا ہے۔(۱) خمیر غذاء (۲) ضرورت غذاء اور (۳) مناسب غذاء۔خمیر غذا کی صورت یہ ہوتی ہے کہ مریض کے شکم میں جو غذا موجود ہے اس میں خمیر پیدا ہو چکا ہے۔اکثر یہی خمیر فساد خون تک پہنچ چکا ہوتا ہے بلکہ بعض وقت زہر کی شکل اختیار کرلیتا ہے۔مثلاً ہم روزانہ زندگی میں دیکھتے ہیں کہ آج کا تازہ دودھ کل باسی ہو جاتا ہے۔دوسرے روز اس میں کھٹاس پیدا ہو جاتا ہے۔

تیسرے روز اس میں تعفن پیدا ہو جاتا ہے۔ چوتھے روز اس میں کیڑے ظاہر ہو جاتے ہیں اور پانچویں روز وہ اس قدر خراب ہو جاتا ہے گویا زہر کی صورت اختیار کر لیتا ہے۔ بس تقریباً یہی حالت پیٹ کے اندر غذاء میں خمیر ہونے سے پیدا ہو جاتی ہے۔ ایسی صورت میں جب تک پیٹ کا خمیر ختم نہ ہو علاج میں صحت کی کیا امید ہو سکتی ہے اور ادویہ وا غذیہ کیسے مفید ہو سکتی ہیں۔ اگر غذاء دی گئی تو اس کا نتیجہ ایسا ہو گا جیسے متعفن دودھ میں عمدہ دودھ ملا کر اس کو ضائع کر دیا جائے اور پھر اس سے اچھے اثرات کی امید رکھی جائے۔ اسی طرح خمیرہ آٹا کے ساتھ جب بھی دوسرا آٹا ملا کر گوندھ جائے گا یقیناً وہ بھی خمیر ہو جائے گا۔ جب تک خمیر کو ختم نہیں کیا جائے گا۔ بالکل یہی صورت پیٹ میں غذا کھانے کے بعد پیدا ہو جاتی ہے۔ اس طرح اس خمیر میں نہ صرف ہر قسم کی غذاء خراب ہو جاتی ہے بلکہ ادویات بھی ضائع ہو جاتی ہیں۔ مریض گھبرا جاتا ہے اور سمجھتا ہے کہ علاج اور ادویات سے اس کو نقصان اور خطرہ پیدا ہوا ہے اور معالج حیران ہوتا ہے کہ ایسی اکثیر تریاق اور بے خطاء و یقینی مجرب نسخہ استعمال کرنے سے ایسے خطرناک حالات کیوں پیدا ہو گئے ہیں۔ یقیناً نسخہ مفید نہیں ہے بلکہ اس میں یہ خرابیاں ہیں لیکن اصل بات سے وہ واقف نہیں ہوتا کہ مریض کے پیٹ میں جو خمیر تھا اس میں تیزی پیدا ہو گئی ہے جس سے یہ خطرات پیدا ہو گئے ہیں۔

اسی خمیر سے پیٹ میں تیزابیت پیدا ہو جاتی ہے جس کو ایسڈیٹی کہتے ہی۔ یہی جب خون میں شامل ہوتی ہے تو مختلف مقامات خصوصاً گردوں اور غشائے مخاطی پر اثر انداز ہو کر بہت سے خوفناک امراض پیدا کرتی ہے۔ بہر حال خمیر میں جوں جوں شدت پیدا ہوتی جاتی ہے۔ خون میں زہر پیدا ہو جاتا ہے یہاں تک کہ ہلاکت تک پہنچا دیتا ہے۔ اس لئے علاج، غذاء اور دوا استعمال کرنے سے قبل خمیر کو ختم کر لینا نہایت ضروری ہے۔

ضرورت غذا:

غذاء کی ضرورت کا اندازہ مریض کو غذا کھانے کی صحیح خواہش سے لگایا جا سکتا ہے جس کی بہترین علامت بھوک ہے۔ گویا بھوک کے بغیر غذا کھانے کی صحیح خواہش نہیں ہے۔ اکثر ایسا ہوتا ہے کہ کھانے کا وقت ہے اور کھانے کی خواہش پیدا ہو گئی ہے یا کھانے کی شکل دیکھی ہے، اس کی رنگ برنگی صورت و خوشبو اور انواع و اقسام دیکھ کر دل میں شوق لذت پیدا ہو گیا یا ڈیوٹی پر جاتے ہوئے خیال آیا کہ کھانا کھا لیا جائے۔ پھر گرم گرم کھانا نہیں ملے گا یا کسی دوست اور عزیز نے مجبور کر دیا اور بغیر ضرورت کے کھانا کھا لیا وغیرہ وغیرہ ان تمام حالات میں ضرورت غذا نہیں تھی۔ ضرورت غذا صحیح خواہش غذا ہے جس کو بھوک کہتے ہیں۔ بھوک بالکل وہی صورت ہے جو روزہ کھولنے سے تھوڑی دیر پہلے محسوس ہوتی ہے جس کی علامات یہ ہیں۔ بدن گرم ہو جاتا ہے خاص طور پر چہرہ کان کی لو تک گرم

ہو جاتا ہے۔ دل میں مسرت وفرحت اور لذت کا احساس ہوتا ہے۔ اس کے برعکس جب بھوک میں جسم ٹھنڈا ہو جائے یا دل ڈوبنا شروع ہو جائے تو یہ بھوک نہیں ہے بلکہ مرض ہے۔ اس کا علاج ہونا چاہئے اس کا فوری علاج شہد پینا یا شہد کا شربت پینا، ہلکی چائے پینا یا کوئی حسب خواہش پھل کھالینا ہے۔ غذاء خصوصاً نشاستہ دار غذا کے قریب تک نہیں جانا چاہے ایسا کرنا گویا خطرناک امراض کو دعوت دینا ہے۔

سال میں ایک مہینہ بھر بھوک کے احساس کی تربیت دی جاتی ہے مگر عید کے دوسرے روز ہم بالکل بھوک کا خیال تک بھول جاتے ہیں۔ روزوں میں مہینہ بھر کے ثواب کا تصور تو رکھتے ہیں، لیکن ایک مہینہ میں جو ہم کو تقریباً سولہ گھنٹے کی بھوک اور پیاس کا حقیقی تجربہ ہوتا ہے اس کو یقیناً بھلا دیتے ہیں، جس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ وقت بے وقت اور جگہ بے جگہ کھا پی کر امراض مول لے لیتے ہیں۔ افسوس تو یہ ہے کہ ہم خود ہی قوانین فطرت کی مخالفت کرتے ہیں اور بغیر ضرورت کھاتے ہیں اور جب قوانین فطرت کی بغاوت کے بعد بیماری کی شکل میں ہم کو سزا ملتی ہے تو روتے ہیں، واویلا کرتے ہیں اور پریشان ہوتے ہیں۔ جن لوگوں کی توندیں بڑھ گئی ہیں۔ کیا یہ یقین کیا جا سکتا ہے ایسے لوگ غذا ضرورت کے مطابق کھاتے ہیں؟ کیا یہ لوگ مریض نہیں ہیں؟ خداوند کریم لالچ کی بھوک سے محفوظ رکھے۔

استعمال غذا:

غذا کے استعمال میں کسی خاص علم کی ضرورت نہیں ہے۔ جیسا کہ فرنگی طب نے اپنے تجارتی مقصد کے تحت چکر چلا دیا ہے کہ غذا میں اتنی پروٹین (اجزائے لحمیہ) اس قدر کاربوہائیڈریٹ (اجزائے نشاستہ) اس مقدار میں فیٹس (روغنی اجزاء) ہوں اور اس میں حیاتین کا ہونا ضروری ہے، جس کے لئے خاص طور پر کچی سبزیاں کھائی جائیں وغیرہ وغیرہ، جب ایک آدمی اس میں پھنس جاتا ہے کہ بازار میں وٹامن اور دیگر اغذیہ کی گولیاں، مکسچر استعمال کئے جائیں تو مرض سے چھٹکارا نہیں پاتا۔ ہم نے ایک الگ مضمون لکھا ہے۔ امریکہ والوں سے آلو کے سلسلہ میں بحث چل نکلی تھی۔ خداوند کریم کی مہربانی سے ان کا منہ بند کر دیا ہے۔ ان کو چیلنج کیا ہے کہ تمام امریکہ میں کوئی بھی غذا کے سلسلہ میں انتہائی قابل ہو مقابلہ پر لایا جائے ہم تسلی وتشفی کے لئے تیار ہیں۔

غذاء کے استعمال میں صرف دو باتیں یاد رکھیں (۱) شدید بھوک ہو، جس کی علامات لکھ دی ہیں اور اس کا ایک جذبہ یہ بھی ظاہر ہو کہ وہ کتنا ہی کھا جائے گا۔ جس چیز کو دل چاہے کھائے، یعنی ذائقہ اور کیفیت (گرم و سرد، تر وخشک) اگر غذا حسب ذائقہ اور کیفیت ہو تو بہتر ہے ورنہ غذا میں مقوی اور قیمتی غذا کا تصور ضروری نہیں

ہے۔(۲)غذاء ہمیشہ اس وقت کھائی جائے جب بہت زیادہ کھانے کا تصور ہومگر خوب کھانے کے بعد کچھ حصہ بھوک باقی ہوتو غذاء کوچھوڑ دیں تاکہ غذاء پیٹ میں پھول کرتمام معدہ کوقابو میں نہ کرے اورمعدہ اپنی حرکات کو چھوڑ بیٹھے اورغذامعدہ میں کچی نہ رہ جائے یاقے اوراسہال کی صورت پیدا ہوکر ہیضہ نہ ہوجائے۔گویاغذاءزیادہ سے زیادہ کھانے کے بعدکچھ حصہ بھوک کاابھی باقی ہوتو غذاسے ہاتھ کھینچ لیناچاہے۔

ہمیشہ یہ خیال رکھیں تھوڑاکھانا گناہ ہے اور پیٹ بھر کے کھانا بھی عذاب ہے۔غذاءکھانے کی صورت ان کے درمیاں ہونی چاہئے۔البتہ یہ معالج کاکام ہے کہ وہ بتلائے کہ کس مرض میں کیاغذاہونی چاہئے چونکہ جگر کے لئے غذاءالگ ہونی چاہئے اوردماغ کی ضروریات جداہیں۔اسی طرح دل کے لئے جن چیزوں کی ضرورت ہے وہ الگ ہیں۔غرض ہرمعالج کافرض ہے کہ اعضائے رئیسہ کی مناسبت سے مریض کے لئے غذاتجویز کرے تاکہ غذابھی دواکے لئے معاون بن جائے۔

غذائی علاج میں فاقہ کی اہمیت:

غذائی علاج کی اہمیت کااندازہ اس امر سے لگایاجاسکتا ہے کہ انسانی اورحیوانی جسم میں خون صرف غذاہی سے پیدا ہوتاہے اوردنیا کی کوئی دوااورزہر ہرگز ہرگز خون یاکوئی اورخلط نہیں بن سکتا۔دنیا کاہرطریق علاج بلکہ ماڈرن میڈیکل سائنس بھی اس امرکوتسلیم کرتی ہے کہ خون صرف غذائی اجزاءسے پیدا ہوتا ہے۔دوااورزہر صرف جسم کے اعضاءمیں تحریک وتسکین اورتحلیل کاباعث ہوتے ہیں۔

جاننا چاہے کہ غذائی علاج کی بنیاد فاقہ پررکھی جاتی ہے کیونکہ جب تک بھوک بیدار نہ ہواس وقت تک غذائی علاج اثرانداز نہیں ہوتا۔بھوک بیدار کرنے کے لئے غذاکواس وقت تک روک دیاجاتا ہے یااس قدر لطیف اغذیہ کااستعمال کرایاجاتا ہے جوانتہائی زودہضم ہوں یاایسی غذاءکااستعمال کرایاجاتاہے جس میں اغذیہ کے ساتھ ادویہ بھی شریک ہوں جن کودوائے غذائی یاغذائے دوائی کہتے ہیں۔ان میں فرق یہ ہے کہ دوائے غذائی میں دوازیادہ غذاءکم ہوتی ہے اورغذائے دوائی میں غذاء زیادہ ہوتی ہے۔ان صورتوں اورتدابیر کامقصد شدیدقسم کی بھوک کاپیدا کرنا ہے۔شدید بھوک پیدا کرناہی اعادہ شباب کارازہے۔

روزہ ایک مذہبی عبادت اوربرت ہے جوتقریباً ہرمذہب میں کسی نہ کسی رنگ میں پایاجاتا ہے۔اس کی خوبیوں کااندازہ وہی لوگ کرسکتے ہیں جواس کی حقیقت سے واقف ہیں۔اس کوفاقہ کہنا صحیح نہیں ہے بلکہ ایک مقصد کاحصول ہے۔یہ روزہ ہی کاکمال ہے کہ اس سے انسان کی خوابیدہ جسمانی اورروحانی قوتیں بیدار ہوجاتی

ہیں۔اسلامی روزہ بارہ، چودہ یا سولہ گھنٹے کا ہوتا ہے۔اس میں خوبی یہ بھی ہے کہ جب تک کھائی ہوئی غذاء پوری طرح ہضم ہو کر خون نہ بن جائے اس وقت تک روزہ نہیں کھولا جاتا اور اسی طرح ایک ماہ مسلسل عمل کیا جاتا ہے جس سے نہ صرف جسم کا تمام میل دھل جاتا ہے بلکہ طاقتور خون پیدا ہو جاتا ہے۔اس سے بے شمار امراض دور ہو کر جوانی وقوت اور حسن کو چار چاند لگ جاتے ہیں۔سچ کہا گیا ہے کہ الصوم قائم شباب۔

فاقہ سے جب بھوک لگی ہے تو مندرجہ ذیل تین صورتیں پیدا ہو جاتی ہیں۔

۱۔فاسد رطوبات وگندے مادے اور خمیر و تعفن ختم ہو جاتے ہیں۔

۲۔اعضائے رئیسہ وجسم اور روح وذہن کی قوتیں بیدار ہوتی ہیں۔

۳۔صفرا کی پیدائش ہو کر حرارت غریزی کو تقویت حاصل ہوتی ہے۔

اگر انسان روزانہ بارہ، چودہ یا سولہ گھنٹے تک غذاء کو نہ روک سکے تو کم از کم شدید بھوک تک انتظار ضروری ہے۔

یاد رکھیں کہ تندرست انسان میں صحیح بھوک چھ گھنٹوں سے پہلے نہیں لگ سکتی۔اگر لگ جائے تو کم از کم چھ گھنٹوں تک نہیں کھانا چاہئے۔یہی صحت وقوت اور جوانی کا راز ہے اور یہی فاقہ کی برکتیں اور غذائی علاج میں اس کی حقیقت ہے۔

ناخالص اغذیہ اور بے انتہا گرانی:

صحت اور غذاء کا چولی دامن کا ساتھ ہے لیکن صحت کے لئے نہ صرف خالص غذاء کی ضرورت ہے بلکہ عوام کی دسترس سے بعید بھی نہ ہونی چاہئے مگر آج کل غذاء کا مسئلہ اس قدر اہم ہو گیا ہے کہ عوام سے لے کر امراء تک اس کے حل کرنے کے لئے بے حد بے چین ہیں اور جہاں تک غرباء کا تعلق ہے اس کا اکثر طبقہ فقراء اور بھکاری کی شکل میں تبدیل ہوتا جا رہا ہے یا خرابی اور تنگی غذا کی وجہ سے انتہائی خراب صحت کا شکار ہو رہا ہے۔اسی صورت میں ایک طرف ملک میں بے اطمینانی، قوم میں کمزوری اور دوسری طرف عوام میں جرم کی زیادتی کے ساتھ ساتھ بغاوت کے عناصر کو تقویت ملتی ہے۔

جہاں تک تجارت کا تعلق ہے کوئی شک نہیں کہ وہ ملک میں حکومت کے اثر سے بالکل آزاد ہونی چاہئے اور قوم کا ہر فرد اپنی طاقت اور ضرورت کے مطابق جائز طور پر اپنا کاروبار کر سکے مگر حکومت کے فرائض میں یہ امر ضرور شامل ہوتا ہے کہ کم از کم ایسی تجارت جس پر عوام کی ضروریات زندگی کا بہت حد تک انحصار ہے اس کی کڑی

نگرانی کرے مثلاً اہم غذائی اشیاء معمولی قسم کا کپڑا اور اہم قسم کی ضروریات زندگی وغیرہ۔ اگر حکومت یورپ و امریکہ کی طرح ملک وقوم کا معیار زندگی بلند کرنے کا خیال ہے تو اس خیال میں شاید کامیابی کبھی نہ ہو بلکہ بے حد برائیوں کے شکار ہونے کے خدشات زیادہ ہیں، کیونکہ یورپ اور امریکہ بلکہ وہ تمام ممالک جنہوں نے معیار زندگی بلند کرنے کی کوشش کی ہے، وہ تمام کے تمام اخلاقی برائیوں میں گرفتار ہو گئے ہیں۔ ان لوگوں کو پھر ان برائیوں کو دور کرنے کے ذرائع سوچنے پڑتے ہیں۔

بیکار طبقہ:

اس حقیقت کو کبھی نظر انداز نہیں کرنا چاہئے۔ ملک میں ہمیشہ ایک طبقہ ایسا بھی ضرور پایا جاتا ہے جو ملازمت اور کاروبار سے نکما اور بے کار رہتا ہے لیکن ان کو بھی اپنی ضروریات زندگی پوری کرنی ہیں۔ جو لوگ ملازم اور بارزگار ہیں ان کی آمدنیاں تو ضرور ایک مقررہ معیار کے مطابق چل رہی ہوتی ہیں لیکن جو لوگ نکمے اور بیکار ہیں وہ مجبور ہیں کہ ذیل کی دو حالتوں میں سے کسی ایک میں پھنس جائیں۔ (۱) اگر وہ کمزور دل ہیں، تو بھکاری اور فقیر بن جاتے ہیں جس کے ساتھ ہی وہ اپنے ضمیر اور قومی وقار کو ختم کر دیتے ہیں۔ (۲) اگر وہ مضبوط دل ہیں تو جرم اور بغاوت پر آمادہ ہو جاتے ہیں۔ ایسے لوگ اپنی قوم اور حکومت کو اپنا دشمن خیال کرتے ہیں۔ اسی لئے یورپ اور امریکہ اور دیگر ایسے ممالک میں حکومتوں کی طرف سے ٹریڈ یونینیں بنا کر ایسے انتظام کرنے پڑے ہیں کہ نکمے اور بیکار لوگوں کو بھی اس وقت تک تنخواہیں دی جائیں جب تک ان لوگوں کو نکما اور بے کار رہنا پڑے مگر پھر بھی ایسے لوگ ملک اور قوم کے معیار زندگی پر پورا نہ اترنے کی صورت میں عجیب وغریب قسم کی بداخلاقیاں کرتے ہیں۔

یورپ اور امریکہ کے اخلاق کا صحیح نقشہ ان کے اخبار و رسائل اور فلمیں ہیں جن میں ان ممالک کی تہذیب وتمدن اور معیار زندگی کا پتہ چلتا ہے۔ جہاں تک اخلاق کا تعلق ہے وہ صرف عبادت تک محدود ہے یا اس کا معیار مقرر کر دیا گیا ہے لیکن جہاں تک عمل کا تعلق ہے اس میں بالکل فقدان ہے اور اس کے مقابلے میں جرم اور بغاوت کے عناصر غالب ہیں۔ چاہئے تو یہ تھا کہ وہ ممالک اگر متحد ہیں تو وہاں پر جرم نہ ہونے کے برابر ہوتے اور پولیس کا عملہ بہت ہی کم ہوتا مگر اس کے برعکس وہاں پر ایسے جرم اور بغاوتی تحریکیں عمل میں آتی ہیں کہ ان کو معلوم کر کے ہم لوگ ششدر رہ جاتے ہیں۔

باوجود اس امر کے یہ حقیقت ہے کہ یورپ اور امریکہ کی حکومتیں اپنے فرائض کو مشرقی ممالک سے نہ صرف زیادہ سمجھتی ہیں، بلکہ ان پر عمل بھی کرتی ہیں یعنی ہر حکومت کے فرائض میں یہ داخل ہے کہ وہ عوام

کی (۱) غذاء (۲) کپڑا (۳) رہائش (۴) ملازمت (۵) تعلیم (۶) طبی ضروریات پورا کرے۔ مغربی ممالک پوری کوشش سے اس پر عمل کرنے کی کوشش کرتے ہیں مگر پھر بھی وہ اپنے عوام کو معیار زندگی پر قائم نہیں کر سکے اور مشرقی ممالک میں جہاں ان فرائض کو پورے طور پر تصور بھی نہیں کیا گیا۔ ان ممالک میں معیار زندگی کا بلند کرنا جوئے شیر لانے کے برابر ہیں۔ اس پر طرہ یہ ہے کہ مشرقی ممالک میں تعلیم کی اوسط نہ ہونے کے برابر ہے اور جو کچھ ہے بھی اس میں زیادہ تر وہ تعلیم ہے جو ہمارے ملک اور قوم کے کلچر سے بالکل ہی مختلف ہے یہ ایسا تصادم ہے کہ اس کا علاج بھی حکومت کے پاس نہیں ہے۔

معیار زندگی:

ان حقائق کو کبھی نظر انداز نہیں کرنا چاہئے کہ معیار زندگی بڑھانا اور بات ہے اور نکمے اور بے کار عوام کی ضروریات زندگی کو پورا کرنا اور شے ہے۔ معیار زندگی اشیاء کو گراں اور عوام کی دسترس سے دور کر دینے سے نہیں بڑھا کرتا بلکہ اپنے ملک اور قوم کے کلچر کی تعلیم کو زیادہ سے زیادہ عوام تک پہنچانے سے ہوا کرتا ہے۔ ہمارے ملک اور قوم میں تعلیم اور کلچر کا یہ حال ہے کہ ہم میں یہ دونوں چیزیں یورپ اور امریکہ کے معیارِ زندگی سے کم پائی جاتی ہیں مگر نتیجہ ہم مشرقی ذہن کے مطابق دیکھنا چاہتے ہیں۔

اس وقت ہمارے سامنے حکومت کا اولین فرض ہے کہ ملک بھر میں غذاء کا مسئلہ حل ہونا چاہئے یعنی عوام بہت آسانی کے ساتھ صحیح قسم کی غذاء کو حاصل کر سکیں اور اس کی دسترس سے دور نہ ہو۔ دوسرے الفاظ میں غذا نہ گراں ہو نہ غیر خالص ہو۔ کم از کم بنیادی غذاء کے حصول میں یہ خوبیاں ضرور پائی جائیں جن میں خصوصاً گندم، سبزیاں اور روغنیات وغیرہ بالکل بنیادی اشیاء ہیں۔ ان کو کبھی عوام کی دسترس سے دور نہیں رہنا چاہئے۔ دوسرے نمبر پر گوشت اور شکر ہے اور تیسرے نمبر پر چائے، کافی، دیگر مشروبات اور کیک، پیسٹری بسکٹ، مٹھائیاں اور دیگر مقوی اشیاء کا درجہ ہے لیکن ملک میں پہلی صورت یہ ہے غلہ دشوار ہے اور سبزیاں اور روغنیات کے بھاؤ آسمان تک پہنچ گئے ہیں جہاں تک دوسری صورت کا تعلق ہے خالص دودھ، گھی شہروں میں نایاب ہے۔ دیہاتوں میں وہی لوگ دودھ پیتے ہیں جن کے ہاں اپنی گائے بھینسیں ہیں۔ گوشت اور شکر عوام خرید ہی نہیں سکتے اور تیسری صورت کا ذکر ہی بے سود ہے وہ فقط امراء کے لئے مخصوص ہے۔

سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ آخر یہ گرانی اور خالص اشیاء کے دستیاب نہ ہونے کا سبب کیا ہے؟ کیا اس میں حکومت قصوروار ہے؟ یا کوئی تیسرا ہاتھ کام کر رہا ہے؟

گرانی کی صورتیں:

ملک میں گرانی کی اکثر تین صورتیں ہوا کرتی ہیں۔(۱) قدرتی قحط: بارش کی کمی یا وقت پر نہ ہونے سے غذائی اشیاء کی پیدائش ضرورت سے بہت کم ہو۔(۲) حادثاتی قحط: سیلاب، زلزلہ، ذخیروں میں آگ لگ جانا اور جنگ۔(۳) مصنوعی قحط: گراں فروشی کیلئے ذخیرہ اندوزی جسے آج کل بلیک مارکیٹ کہتے ہیں۔ ملک کے سستے ذخیرہ کو غیر ملک میں گراں فروش کرنا جسے آج کل سمگلنگ کہتے ہیں۔

جہاں تک پہلی دو صورتیں ہیں وہ اکثر دنیا میں پائی جاتی رہی ہیں۔ تاریخ ان پر روشنی ڈالتی ہے لیکن تیسرے قسم کا قحط صرف امریکہ کی پیداوار ہے۔ اس نے دنیا کو یہ سبق دیا ہے کہ عوام کا معیار بلند کیا جائے۔ اس مقصد کے لئے اس کی تعلیم ہے کہ شے ہمیشہ گراں فروخت کی جائے اور جب تک کوئی شے گراں قیمت پر نہ بکے مت بیچو۔ دوسرے الفاظ میں مصنوعی قحط پیدا کیا جائے یعنی ذخیرہ اندوزی کی جائے وغیرہ وغیرہ۔

حکومت قصوروار نہیں:

جہاں تک حکومت کا تعلق ہے وہ بالکل قصوروار نہیں۔ البتہ مارشل لاء حکومت سے پہلے کی تمام حکومتیں قصوروار تھیں اور وہ اس بلیک مارکیٹ اور سمگلنگ میں شریک رہی ہیں۔ یہ حقائق ڈھکے چھپے نہیں ہیں۔ مارشل لاء حکومت نے بلیک مارکیٹ، ذخیرہ اندوزی، سمگلنگ کی برائی دور کرنے کے لئے انتہائی جدوجہد کی ہے اور کر رہی ہے۔ اس نے مجرموں کو قرار واقعی سزائیں دی ہیں اور روز بروز ان کا حلقہ تنگ کرتی جا رہی ہے۔ سزا دینے میں کسی کا لحاظ نہیں کیا۔ یہاں تک کہ بڑے بڑے لیڈروں، سرمایہ داروں، وزیروں اور افسروں تک کو نہیں چھوڑا۔ امید ہے کہ بہت جلد یہ وباء ملک سے ختم ہو جائے گی۔

ایک ضروری قدم:

اس سلسلہ میں ایک اہم قدم کا ذکر کرنا بے حد ضروری ہے۔ وہ غذا پر کنٹرول ہے کیونکہ تجربہ نے بتایا ہے کہ جس شے سے کنٹرول ہٹا دیا گیا وہ قابو سے باہر ہوگئی اور دنوں میں گراں ہوگئی۔ اور وہ قابو بھی کی گئی تو اس کا بھاؤ ہمیشہ زیادہ ہی مقرر کیا گیا اور ملک اور قوم کو روز بروز مصیبت میں جکڑتی چلی گئی، جس سے نکلنے کی صورت قطعاً نظر نہیں آتی البتہ کنٹرول میں اتنی تبدیلی ضرور کی جائے کہ دکانوں پر کنٹرول کرنے کے بجائے منڈی پر کنٹرول کیا جائے۔ بہتر ہے کہ حکومت کے کارکنان غلہ منڈیوں میں جائیں، چونکہ حکومت کو پورا علم ہوتا ہے کہ ملک کے ہر کھیت کی پیداوار کیا ہے۔ اس لئے اگر حکومت چاہے تو وہ تمام پیداوار منڈی منگوالے اور اسے کنٹرول کے اصولوں پر ملک

میں تقسیم کرے اور یہی عملہ بجائے بازار کے منڈی میں تعین کردے۔اس سے فوراً ذخیرہ اندوزی اور بلیک مارکیٹ ختم ہو جائے گی۔ اجناس کی گرانی بالکل ختم ہو جائے گی۔ یادرہے کہ بڑے بڑے زمیندار اپنی دولت کی وجہ سے اپنی اجناس کو منڈی میں بھیجنے پر مجبور نہیں ہوتے۔اس مقام پر حکومت کو انتہائی سختی کی ضرورت ہے۔اس طرح ضروریات زندگی کی اجناس نہ صرف ارزاں ہو جائیں گی بلکہ وہ عوام کو خالص بھی ملنے لگیں گی، اسلئے حکومت منڈیوں پر کنٹرول کرے بازار کا کنٹرول ختم کرے۔ ورنہ ملک خصوصاً شہروں میں ایک مصیبت سی پیدا ہو جائے گی جس کی تازہ مثال چائے کی قیمتوں کو کنٹرول سے آزاد کرنا ہے۔ ذخیرہ اندوزی اور گراں فروشی واقعی ایک عذاب ہے۔اس سے معیار زندگی بلند ہونے کی بجائے ملک میں بغاوت اور جرم کے جراثیم ترقی پکڑتے ہیں۔

غذا میں غلہ کے اجناس کے بعد دوسرے درجہ پر روغنیات ہیں۔ان کی جسم میں ایسی ہی ضرورت ہے جیسے مشینوں میں پیٹرول کے بعد موبل آئل کی ضرورت ہے۔ اگر موبل آئل پرزوں کو تر (لبریکیٹ) رکھتا ہے اور رگڑ کھانے اور جلنے سے بچاتا ہے۔ یہی صورت جسم انسان میں روغنیات کی بھی ہے مگر جسم انسان میں ان کا ایک کام یہ بھی ہے کہ وہ جسم میں حرارت بھی پیدا کرتے رہیں تاکہ جسم ایک طرف سردی سے محفوظ رہے اور دوسری طرف جسم میں سوزش اور امراض پیدا نہ ہونے پائیں۔

روغن دو قسم کے ہوتے ہیں (اول) نباتی جنہیں ہم تیل کہتے ہیں جیسے سرسوں، زیتون، اور بنولہ وغیرہ اور بعض روغن میوہ جات سے بھی نکالے جاتے ہیں جیسے روغن ناریل، روغن کنجد، روغن بادام، (دوسرے) حیوانی جو گھی اور چربی کہلاتے ہیں۔ گھی عام طور پر مکھن اور کریم سے تیار ہوتا ہے اور چربی گوشت سے جدا کی جاتی ہے۔ مفید ہونے کی معیار میں میوہ جات کے روغن سبزیوں کے روغنیات سے زیادہ انسانی جسم کے قریب ہیں اور چربی مکھن اور گھی میوہ جات کے روغنیات سے بھی انسانی جسم کے زیادہ قریب ہیں۔ان کے زیادہ قریب ہونے سے مراد یہ ہے کہ وہ جلد اور زیادہ سے زیادہ جزو بدن بن جاتے ہیں۔اس حیثیت سے اعضاء اور خون کے لئے بے حد مقوی اور مفید ہیں۔ ایک عام انسان بھی خوب جانتا ہے کہ تیل کے کھانے سے جہاں گلے میں خراش نزلہ زکام ہو جاتا ہے وہاں پر گھی کے کھانے سے انسان ان امراض سے محفوظ رہتا ہے۔سوائے چند مخصوص علاقوں اور اغذیہ کے جہاں پر تیل فطرۃً مفید ہے یعنی ایسے علاقے جہاں پر رطوبت زیادہ ہوتی ہے یا سال بھر تک خوب سردی رہتی ہے وہاں گھی اور مکھن کی بجائے تیل زیادہ مفید ہیں۔ رطوبتی علاقے اکثر سمندر کے کنارے ہوتے ہیں یا ایسے علاقے جہاں بارش بہت کثرت سے ہوتی ہے۔ ایسے علاقے اکثر پہاڑوں کی وادیاں یا پہاڑ ہوتے ہیں۔ جاننا چاہئے کہ گرم علاقوں میں ہمیشہ مکھن اور گھی مفید ہوتے ہیں اور تیل اکثر تکلیف کا باعث ہوتے ہیں اور مختلف اقسام

کے خوفناک امراض پیدا کرتے ہیں۔

بناسپتی گھی:

دراصل گھی نہیں ہے اور نہ ہی حیوانی روغن ہے بلکہ نباتی تیلوں کو مصنوعی اور بناوٹی طور پر گھی کی شکل دے دی گئی ہے۔ یہ عام طور پر کسی تیل کے ساتھ سوڈا کاسٹک یا کوئی دیگر قوی کھار (الکائن) ملا کر تیار کیا جاتا ہے۔ بالکل اسی طرح جیسے صابن بنایا جاتا ہے۔ فرق صرف یہ ہے کہ صابن کا قوام سخت ہوتا ہے اور بناسپتی کا قوام نرم مثل گھی کے رکھا جاتا ہے۔ دراصل ہر بناسپتی گھی نرم قسم کا صابن ہے۔

افعال واثرات بناسپتی:

بناسپتی گھی افعال و اثرات کے لحاظ سے نہ تو مکھن اور گھی کے اثرات رکھتا ہے کہ اس میں حیوانی اثرات خصوصاً حیوانی گندھک کا کوئی اثر نہیں ہوتا جو صحت کے قیام اور جسمانی سوزش کو دور کرنے کے لئے از حد ضروری ہے بالکل اس قسم کے اثرات جو شہد میں پائے جاتے ہیں جس کے لئے قرآن حکیم نے فرمایا ہے فیہ شفاء للناس (اس میں لوگوں کے لئے شفاء ہے) اور نہ ہی اس میں تیلوں کے تیزابات کا اثر اور نہ گندھک کے افعال باقی رہتے ہیں۔ گویا جو طاقت خالص تیل میں ہوتی ہے۔ بناسپتی گھی میں بالکل ختم ہو جاتی ہے۔ اس کے علاوہ اس میں الکلی (کھار) کی زیادتی کی وجہ سے انتہائی اعصابی سوزش پیدا ہو جاتی ہے جس سے جسم میں رطوبات کی زیادتی، نزلہ اور بلغم پیدائش، پیشاب کی کثرت کے ساتھ ساتھ پیشاب میں شکر کا بڑھ جانا۔ جب پیشاب کی رطوبات اور بلغم میں زیادتی پیدا ہو جائے تو حرارت کم ہونا شروع ہو جاتی ہے۔ دوسری طرف اس میں گندھک کی مقدار بالکل نہیں پائی جاتی جو صحت انسانی کے لئے ضروری حرارت پیدا کرتی ہے۔ نتیجہ میں اس کے کھانے والے کی صحت خراب ہونی شروع ہو جاتی ہے۔

تجربہ اور نقصان:

جن لوگوں نے بناسپتی گھی کبھی نہیں کھایا جب وہ کھانا شروع کرتے ہیں چاہے وہ سالن کی شکل ہو چاہے مٹھائی کی صورت تو اول اول منہ میں پانی آنا شروع ہو جاتا ہے۔ پھر جب جلد گلے میں جلن اور منہ میں گرمی محسوس ہوتی ہے۔ تھوڑے دنوں کے بعد نزلہ اور گلے میں ریشہ گرنا شروع ہو جاتا ہے۔ پھر سینہ اور معدہ میں ہلکی ہلکی جلن شروع ہو جاتی ہے۔ مریض معالج کے چکر شروع کر دیتا ہے مگر مرض گھٹتا نہیں بلکہ روز بروز بڑھتا ہے۔ اس کے بعد پیشاب کی زیادتی، نفخ شکم البتہ پاخانے میں قبض بہت کم ہوتا ہے۔ نتیجہ ضعف جگر و گردے اور دل ڈوبنا شروع ہو

جاتا ہے۔آخر مریض کی موت (ہارٹ فیل) سے ہو جاتی ہے۔سب سے بڑی خرابی بناسپتی گھی کے استعمال سے یہ شروع ہوتی ہے کہ مردوں میں منی کی پیدائش میں خرابی، جریان اور ضعف باہ شروع ہو جاتا ہے اور اکثر پیدائش اولاد کی طاقت نطفہ میں نہیں رہتی اور عورتوں میں بہت جلد ماہواری میں خرابی اور خون میں کمی کے ساتھ ساتھ سیلان کی شدت پیدا ہوتی ہے۔اول تو ایسے میاں بیوی کی اولاد نہیں ہوتی یا بہت کم ہوتی ہے اور جب ہوتی ہے تو اکثر لڑکیاں ہوتی ہیں۔اس کے نقصانات اس قدر زیادہ ہیں کہ اس پر دلائل کے ساتھ تفصیلی بحث کی ضرورت ہے۔

اقتصادی اور معاشرتی نقصان:

بناسپتی گھی کے طبی نقصان کے ساتھ ساتھ بے حد اقتصادی اور معاشرتی نقصان بھی پائے جاتے ہیں۔اول ملک کی دولت کا ایک حصہ بناسپتی گھی تیار کرنے والے سیٹھوں کی تجوریوں میں چلا جاتا ہے۔دوسرے ملک بھر کا بنولہ اور دیگر بیج جو گائے بھینسوں کے پیٹوں میں جانا چاہیے تھا مشینوں کی شکم پری ہوتی ہے جس سے اصل مکھن گھی کی بجائے بناسپتی گھی تیار ہوتا رہتا ہے۔تیسرے جب گائے، بھینسوں کی مقوی غذا ختم ہوگی تو ان میں افزائش نسل میں قدرتاً کمی واقع ہو جاتی ہے جن کے خراب نتائج دور تک پہنچ جاتے ہیں۔

انتہائی خرابی:

سب سے بڑی خرابی بناسپتی گھی میں یہ پیدا ہوگئی ہے کہ وہ اصل گھی کے قائم مقام یا اصل گھی میں ملاوٹ کے ساتھ فروخت کیا جاتا ہے۔آجکل اس کثرت سے بک رہا ہے کہ بازار میں بالکل خالص گھی نظر نہیں آتا۔پرلطف بات یہ ہے کہ خالص بناسپتی گھی نظر نہیں آتا یعنی خالص بناسپتی گھی بھی مشکل سے دستیاب ہوتا ہے۔البتہ ناخالص گھی جس قدر ضرورت ہو مل سکتا ہے۔گرانی کا یہ حال ہے کہ اصلی گھی کے نام پر ساڑھے سات روپے سیر بکتا ہے۔بناسپتی گھی کو اصل گھی بنانے کا نسخہ جو سب سے اچھا خیال کیا جاتا ہے۔بناسپتی گھی دودھ میں جوش دے کر دہی کی صورت میں جما لیتے ہیں پھر اس کے ہم وزن حیوانی چربی ملا کر خالص گھی کی شکل بنا لیتے ہیں کہ کوئی پہچان نہیں سکتا، اس چربی میں گائے، بھینس، سور، اور اژدھا تک کی چربی شامل کر لی جاتی ہے۔غرض بناسپتی گھی کا بیوپار آج کل خوب گرم ہے۔بارہا حکومت کے سامنے یہ مسئلہ پیدا ہوا ہے کہ بناسپتی گھی کو رنگ دیا جائے لیکن سرمایہ دار سیٹھوں کی کوشش سے یہ تجویز بھی ہمیشہ ناکام رہی ہے۔

دیگر اشیاء خوردنی میں ملاوٹ:

مصنوعی گھی کی تجارت میں انتہائی کامیابی اور دولت کی بارش دیکھ کر ظالم تجارت پیشہ لوگوں نے دیگر

اشیاءخوردنی میں بھی ملاوٹ کرنا شروع کردی۔ یہاں تک کہ ہلدی، مرچ، گرم مصالحہ اور چائے وغیرہ میں بھی ملاوٹ کرڈالی اور ایسی تکلیف دہ اشیاء سے ملاوٹ کی گئی کہ تندرست کھائے تو بیمار ہو جائے۔ بیمار کی جو حالت ہوئی وہ خداوند کریم ہی جانتے ہیں مثلاً سرخ مرچ میں پسی ہوئی اینٹ، ہلدی میں لکڑی کا برادہ، چائے میں دیگر درختوں اور چھلیوں کی پتیاں وغیرہ۔

خالص دودھ:

جہاں تک دودھ کا تعلق ہے اس کا بازار سے دستیاب ہونا تقریباً ناممکن ہے۔ اس کے برعکس دودھ بچہ اور مریض لازم وملزوم کہے جاسکتے ہیں لیکن ظالم قسم کے لوگوں نے ناجائز کمائی کی خاطر زیادہ سے زیادہ جس قدر ہوسکا ناخالص دودھ فروخت کرنے کی کوشش کی ہے۔ دودھ میں پانی ڈالنا یا پانی میں دودھ ڈالنا تو معمولی بات ہے۔ اصل شے تو یہ ہے کہ دودھ سے کریم (بالائی) نکال لی جاتی ہے اور باقی دودھ کو جس کو انگریزی میں اسپلیٹا کہتے ہیں خالص دودھ کی جگہ فروخت کیا جاتا ہے لیکن یہ کہنا پڑتا ہے کہ دودھ کی سب سے بڑی خوبی یہ ہے کہ اس میں زیادہ سے زیادہ مقدار میں چکنائی ہو جو دودھ کے ساتھ باآسانی ہضم ہو جاتی ہے۔ یہاں تک کہ بچہ بھی ہضم کر لیتا ہے اور ساتھ ہی اس دودھ کی چکنائی سے دودھ کے پنیر کے نقصانات دور ہو جاتے ہیں۔ کریم نکلے دودھ میں جہاں روغنی اجزاء نہیں ہوتے وہاں پر اس کا پنیر بھی پورے طور پر ہضم نہیں ہوتا اور نفخ، تبخیر اور ریاح کا باعث بنتا ہے جس کے بعد معدہ میں ترشی اور تیزابیت بڑھنے لگتی ہے اور پھر جسم اکثر امراض کا مسکن بن کر رہ جاتا ہے۔

معاشرہ پر سب سے بڑا ظلم یہ ہے کہ مصنوعی اور ناخالص شے بھی اصل اور خالص شے کے بھاؤ بکتی ہے۔ گویا نقصان کے ساتھ ساتھ خرابی صحت بھی کر لی جاتی ہے۔ اگر مصنوعی اور ناخالص شے کو اس کے صحیح نام سے پیش کر دیا جائے تو خریدار کی مرضی ہے کہ وہ خریدے یا نہ خریدے اور مالی اور جانی نقصان سے بچ جائے۔ خاص طور پر مریض شخص تو یقیناً ایسی تکلیف دہ اشیاء سے دور رہیں گے۔

حکومت کا قدم اور مارشل لاء:

حکومت کو اس خرابی کا بھی نہ صرف پورا علم ہے، بلکہ پورا احساس بھی ہے۔ حکومت کی گزشتہ سال کی جو کوشش تھی اس کا اثر ایسے معاشرہ کش لوگوں پر کم پڑا ہے اس لئے اس نے مجبور ہو کر ان ظالم ملاوٹی کاروبار کرنے والوں کو ایک بار پھر شدید طور پر متنبہ کیا ہے۔ اعلان میں کہا گیا ہے کہ آئندہ ملاوٹ کرنے والوں سے کوئی رعایت

نہیں برتی جائے گی۔ کیونکہ ایسے لوگ معاشرہ کش اور ظالم ہیں ان پر بھی رحم نہیں ہونا چاہئے۔اس لئے مارشل لاء کے ضابطے کے تحت اس جرم کی سزا چودہ سال قید با مشقت رکھی گئی ہے۔

مارشل لاء حکومت کے اس اعلان سے ہمیں بے حد مسرت ہوئی ہے۔امید ہے عوام بھی اس اعلان کا خیر مقدم کریں گے۔ کیونکہ ملاوٹ کرنے والوں سے ہر شخص دکھی ہے۔اس لئے ان کے ساتھ کسی کو ہمدردی نہیں ہے۔ یہ لوگ دراصل قتل انسانیت کے مجرم ہیں، یقیناً ان کو زیادہ سے زیادہ سزائیں ملنی چاہیں۔

سزا:

جہاں تک سزا کا تعلق ہے وہ صرف بازار کے اس دکان دار کو نہیں ملنی چاہئے جو ملاوٹی اغذیہ فروخت کرتا ہے بلکہ اس کے ساتھ اس مرکز کو بھی قابو میں کر لینا چاہئے جہاں سے دکاندار وہ شے لا کر فروخت کر رہا ہے اور مرکز کے مالکوں کو اس دکاندار سے دس گنا زیادہ سزا دینے کی ضرورت ہے تاکہ آئندہ ان کو اور اسی طرح کے دیگر مرکزوں کو عبرت ہو۔ جب تک ایسے ملاوٹی مرکز اور انسانیت کش ادارے ختم نہیں کر دیے جائیں گے۔ یہ گرانی اور ناخالص اشیاء کی فروخت ختم نہیں ہو سکے گی۔اس سلسلہ میں عوام کا بھی فرض ہے کہ جہاں پر ملاوٹی اشیاء کا مرکز یا فروخت دیکھیں فوراً اس کی اطلاع حکومت کو پہنچائیں تاکہ جلد سے جلد یہ لعنت ختم کر دی جائے۔(صابر ملتانی)

غذائی علاج کے اصول

۱۔ علاج کے متعلق اہم بات یہ ہے کہ علاج غذا سے کیا جائے یا دوا یا پھر کسی اور تدبیر کو مدنظر رکھا جائے۔اس وقت تک علاج ممکن ہے جب تک خون کے اجزاء چاہے وہ اخلاط کو مدنظر رکھ کر مکمل کئے جائیں یا سائنس کے نظریہ کے مطابق پورے کئے جائیں۔جسم کے عناصر نہ صرف پورے ہوں بلکہ درست صورت میں ہوں کیونکہ یہ حقیقت مسلمہ ہے کہ علاج صرف خون سے ہوتا ہے اور خون غذا سے بنتا ہے اور دوا و دیگر اشیاء تو صرف خون میں کیفیات پیدا کر کے نکل جاتی ہیں۔

۲۔ خون پیدا کرنے کا آسان طریقہ یہ ہے کہ خون میں جو خلط یا عنصر کم ہو اس کو پورا کرنے کے لئے انہی اغذیہ کا استعمال کیا جائے جن میں وہ خلط اور عنصر پایا جائے اور صحت کے لئے بھی یہی طریقہ علاج یقینی ہے، بلکہ جوانی اور طاقت کے لئے بھی یہی طریق کامیاب ہے۔

۳۔ خون پیدا کرنے کے لئے اغذیہ استعمال کرنے سے پہلے ضروری ہے کہ پہلے پیٹ کا خمیر ختم کر لیا جائے۔ کیونکہ خمیر کا خاصہ ہے کہ جب وہ کسی غذا سے ملتا ہے اس کو خمیرہ کر دیتا ہے۔اس طرح غذا بجائے خون

بننے کے ضائع ہو جاتی ہے۔

۴۔ خمیر ختم کرنے کا آسان طریقہ یہ ہے کہ بھوک پیدا کی جائے بلکہ شدید بھوک پیدا کر دی جائے۔ کیونکہ شدید بھوک سے پتہ چلتا ہے کہ جسم کو طلب غذا کا احساس ہو رہا ہے اور شدید بھوک کی حالت میں تین صورتیں پیدا ہوتی ہیں۔(۱) معدہ غذا کو ہضم کرنے کیلئے نہ صرف خالی ہوتا ہے بلکہ آئندہ ہضم کیلئے تیار ہوتا ہے۔ (۲) شدید بھوک میں غدد جاذبہ جسم کی فضول رطوبات کو جذب اور صاف کر کے پھر خون میں شامل کر دیتی ہیں۔ (۳) شدید بھوک میں جگر، صفرا اور حرارت پیدا کرنا شروع کر دیتا ہے جس سے خون گرم ہو کر تمام جسم گرم ہو جاتا ہے کھانے کی لذت کا احساس ہوتا ہے۔ بس یہی خمیر کے ختم ہونے کی علامت ہے۔

۵۔ شدید بھوک پیدا کرنے کے لئے مریض کو تاکید کریں کہ غذا وقت پر اور شدید بھوک پر کھائے۔ یعنی جب غذا کا مقررہ وقت ہو جائے تو اس وقت شدید بھوک کا ہونا ضروری ہے۔ اگر بھوک نہ ہو تو آئندہ وقت پر چھوڑ دیں۔ اگر تھوڑی بھوک ہو تو اس کو پھل، چائے، شہد کا شربت یا شکنجبین دے سکتے ہیں۔ یہ اس کی تسلی کے لئے بہت کافی ہے۔

۶۔ تندرست انسان میں کم از کم چھ گھنٹے وقت ہونا چاہئے۔ لیکن مریض کے لئے وقت بڑھایا جا سکتا ہے اور شدید بھوک بہترین وقت ہے، لیکن اگر چھ گھنٹے سے پہلے شدید بھوک لگے تو سمجھ لیں کہ مریض میں کمزوری کا احساس ہو رہا ہے۔ ایسے مریض کی غذا میں مکھن اور گھی کا اضافہ کریں اور غذا کے وقت زیادہ سے زیادہ غذا دیں۔ یاد رکھیں کہ معدہ میں غذا تین گھنٹے میں مکمل طور پر ہضم ہوتی ہے۔ پھر چھوٹی آنتوں میں ہضم کے لئے چار گھنٹے لیتی ہے۔ اس کے بعد بڑی آنتوں میں غذا ہضم ہونے کے لئے پورے پانچ گھنٹے لگ جاتے ہیں۔ اس طرح تندرست انسان میں مکمل بارہ گھنٹے لگ جاتے ہیں۔ مگر مریضوں میں زیادہ وقت خرچ ہو جاتا ہے بعض وقت مریضوں میں کئی کئی دنوں تک معدہ اور آنتوں میں متعفن اور خمیر بن کر پڑی رہتی ہے۔ اس لئے تعفن اور خمیر کا ختم کرنا نہایت ضروری ہے۔ یہ بھی یاد رکھیں کہ روزہ کم از کم بارہ گھنٹے کا ہوتا ہے۔ بعض وقت چودہ اور سولہ گھنٹے کا بھی ہوتا ہے تا کہ جب تک غذا ہضم ہو کر خون نہ بن جائے روزہ نہیں کھولنا چاہئے یہ ہی روزہ کی خوبی کا اسرار اور راز ہے اس لئے جب روزہ نہ ہو تو روزہ کے نصف وقت غذا لینی چاہئے۔ جو کم از کم چھ سات گھنٹے بنتے ہیں جو غذا کے لئے ضروری وقفہ ہے۔

۷۔ شدید بھوک پر جسم ہلکا و گرم ہو کر اس میں لذت و مسرت کے جذبات پیدا ہو جاتے ہیں۔ نہ دل گھٹتا ہے اور نہ ہی بے چینی ہوتی ہے۔ جب پیٹ بوجھل ہو۔ اس میں ریاح اور رطوبت اور بے چینی ہو غذا نہیں

کھانی چاہیئے۔ایسے لوگوں کو بھی دیکھا ہے کہ پیٹ میں درد ہو رہا ہے پیٹ پھولا ہوا ہے مگر وہ غذا کھا رہے ہیں ایسا کرنا دانتوں سے قبر بنانی ہے۔یادرکھیں جب تک تکلیف رفع نہ ہو غذا نہ دیں،البتہ اگر کمزوری کا شدید احساس ہو تو قہوہ، پھلوں کا جوس اور رقیق شوربہ دے سکتے ہیں۔ان کے علاوہ ضرورت کے مطابق سبزیوں کا شوربہ، انڈوں کی سفیدی میٹھی یا نمکین ، شہد کا شربت، انڈوں کی سفیدی اور شہد، صرف ہلکا نمکین پانی بھی دے سکتے ہیں۔قہوہ میں لیموں نچوڑ کر دینا بھی بے حد مقوی شے ہے۔

۸۔ غذا ہمیشہ تازہ ہونی چاہیے بلکہ اس میں اس کی تازگی کی خوشبو ہونی چاہیئے اس کو قرآن حکیم طیب غذا کہتے ہیں۔جس غذا میں بو یا ہیک ہو ایسی غذائیں ہرگز نہیں کھانی چاہئیں۔کیونکہ یہ پیٹ میں جا کر فوراً خمیر یا زہر میں تبدیل ہو کر باعث مرض اور نقصان دہ ہوتی ہیں۔

۹۔ غذا طیب (خوشبودار) ہونے کے ساتھ حلال بھی ہونی چاہیئے۔یعنی جن اغذیہ کو اسلام نے حلال لکھا ہے جن میں مردہ جانوروں، خون، سور کا گوشت، خدا تعالیٰ کے سوا کسی کے نام پر دی گئی غذا یا بغیر تکبیر کے مردہ جانور اور رشوت وغیرہ۔ یہ اغذیہ خون میں فساد و تعفن اور خمیر پیدا کر دیتے ہیں جن کا نتیجہ خوفناک امراض میں ظاہر ہوتا ہے۔

۱۰۔ غذا میں شراب اور دیگر منشیات کا اثر نہیں ہونا چاہیئے۔شراب غذا میں بہت جلد خمیر پیدا کر دیتی ہے جس سے غذا میں تعفن پیدا ہو کر جسم میں فساد کا نقصان کا باعث ہوتا ہے۔دیگر منشیات قلب و عضلات کے افعال کو کمزور کر دیتے ہیں جس سے غذا کا ہضم خراب ہو جاتا ہے پھر رفتہ رفتہ جسم میں اس کا زہر پیدا ہوتا ہے۔جس سے ذہن بگڑ جاتا ہے۔

ترتیب غذاء بانظریہ مفرد اعضاء:

علاج بالغذا کی حقیقت و ماہیت پر ہم تفصیل سے لکھ چکے ہیں۔اس میں یقینی کامیابی کے لئے مفرد اعضاء (انسجہ) کی تشریح و منافع۔اغذیہ کے افعال و اثرات اور نظریہ مفرد اعضاء کی تفصیل وغیرہ اس انداز میں لکھ دی ہیں کہ ایک پڑھا لکھا سمجھدار شخص اس کو پورے طور پر سمجھ کر فائدہ حاصل کر سکتا ہے۔اب ذیل میں ہم نے ہر مفرد عضو (نسیج) کے تحت اغذیہ کو اس طرح ترتیب دے دیا ہے کہ ایک نگاہ سے فوراً مخصوص اغذیہ سامنے آ جائیں اور علاج میں آسانیاں پیدا ہو جائیں یہ مفرد اغذیہ ہیں اور مرکب اغذیہ ان کے تحت سمجھی جا سکتی ہیں۔اسی طرح اغذیہ کیفیاتی درجات اور ان کے محرکات اور ملین و مسہل کا بھی اندازہ لگایا جا سکتا ہے چونکہ تفصیل طوالت کا باعث

ہے۔فی الحال چھوڑ دی گئی ہے۔

جاننا چاہئے کہ ہر مفرد عضو(نسیج) دو کیفیات رکھتا ہے۔اس لئے ہر کیفیت کو الگ الگ بیان کر دیا گیا ہے۔تا کہ یہ مشکل بھی دور ہو جائے چونکہ دوران خون کا دور دل سے شروع ہوتا ہے۔اس لئے ہم بھی عضلات سے شروع کرتے ہیں۔پھر غدی اور آخر میں اعصابی بیان کی ہیں۔تین مفرد اعضاء(انسجہ) کی چھ صورتیں ہوتی ہیں۔آپ ان چھ صورتوں کو جسم کے چھ حصوں کی تقسیم و چھ ذائقوں اور چھ نفسیاتی اثرات سے بھی تطبیق دے سکتے ہیں۔چونکہ قارورے کے رنگوں کی بھی چھ صورتیں پیدا ہوتی ہیں۔اس لئے تشخیص میں بہت آسانی پیدا ہو جاتی ہے۔غور کرنا شرط ہے۔

غذائے دل

دل کی بناوٹ عضلاتی ہے اور اس کا صحیح مزاج اس وقت پیدا ہوتا ہے جب خون کا مزاج گرم تر ہوتا ہے لیکن مرض کی حالت میں کبھی اس کے مزاج تری و سردی اور کبھی خشکی و گرمی پیدا ہو جاتی ہے۔

(۱) عضلاتی اعصابی اغذیہ سرد خشک:

جب اس کے مزاج میں سردی کے ساتھ خشکی پیدا ہو جائے تو اس وقت اس کا تعلق اعصاب کے ساتھ ہوتا ہے یہ صورت عضلاتی اعصابی ہوتی ہے۔کیفیت،خشک سرد اور خلط سودا کی پیدائش بڑھ جاتی ہے اور جب جسم میں اعصابی عضلاتی حالت ہو اور مزاج میں سردی تری ہو تو یہ حالت پیدا کرنی پڑتی ہے جس کے لئے ذیل کی اغذیہ دینی چاہئیں۔

حیوانی اغذیہ:

بھینس کا گوشت،مچھلی،سری پائے،دہی،زیادہ ترش لسی

میوہ جات:

ناریل،مونگ پھلی،کھاجا

پھل:

سیب،جامن،فالسہ،لیچی،مالٹا،رس بھری،آڑو ترش،انناس،بیر،سنگترہ،آلوچہ۔

اناج اور دالیں:

مکئی،جوار،باجرہ،اور لوبیا۔

سبزیاں:

آلو،مٹر،گوبھی،بینگن،املی اور ہر ترشی شامل ہے۔

(۲) عضلاتی غدی خشک گرم:

جب دل کے مزاج میں خشکی کے ساتھ گرمی ہو جائے تو اس وقت اس کا تعلق جگر کے ساتھ ہوتا ہے۔ یہ صورت عضلاتی غدی ہوتی ہے۔ کیفیت خشک گرم اور مزاج میں صفراء کی پیدائش شروع ہو جاتی ہے۔ جب جسم میں عضلاتی اعصابی حالت ہو اور مزاج میں خشکی سردی ہو تو ذیل کی اغذیہ دینی چاہئیں۔

حیوانی اغذیہ:

ہرن کا گوشت،کبوتر کا گوشت اور گائے کا گوشت۔

میوہ جات:

پستہ،اخروٹ،(پھل) کھجور خشک،کشمش، منقیٰ، انجیر، آڑو شیریں

اناج اور دالیں:

مسور، چنے

سبزیاں:

پالک،کریلے،ٹماٹر،کچنار،سرسوں کا ساگ اور پیاز۔

غذائے جگر

جگر کی بناوٹ غدی ہے۔قشری نسیج کا بنا ہوا ہے اس کا مزاج گرم خشک ہے اور اس کی تحریک سے صفراء کی پیدائش بڑھ جاتی ہے۔اس کی بھی دو صورتیں ہیں۔

(۳) غدی عضلاتی (گرم خشک):

جب جگر کے مزاج میں خشکی کے ساتھ گرمی کی تیزی ہو جاتی ہے تو اس وقت صفراء کی زیادتی ہو جاتی ہے چونکہ عضلات (دل) کے ساتھ تعلق ہوتا ہے اس لئے صفراء کی پیدائش کے ساتھ اس کا اخراج بند ہوتا ہے۔یہ صورت غدی عضلاتی کہلاتی ہے۔کیفیت گرم خشک،رنگت میں زردی سرخی پیدا ہو جاتی ہے۔جب جسم میں عضلاتی

غدی حالت ہوتو یہ حالت پیدا کی جاتی ہے۔ذیل کی اغذیہ دینی چاہئیں۔

حیوانی اغذیہ:

بکری کا گوشت،مرغی کا گوشت اور انڈے،تلیر کا گوشت۔

میوہ جات:

چلغوزہ (پھل) آم شیریں،کھجور اور شیریں،خوبانی،آلو بالوشہتوت (اناج دالیں) چنے (سبزیاں) میتھی کا ساگ،ادرک،سرخ مرچ،لہسن اور پیاز بطور سبزی۔

(۴) غدی اعصابی (گرم تر):

جب جگر کے مزاج میں گرمی کے ساتھ تری ہو جاتی ہے۔تو اس وقت صفراء کے ساتھ اس میں رقت پیدا ہو جاتی ہے چونکہ اس کا تعلق دماغ سے ہوتا ہے۔اس لئے صفراء کی پیدائش کے ساتھ اس کا اخراج بھی شروع ہو جاتا ہے۔اس صورت کا نام غدی اعصابی ہے۔کیفیت گرم تر، رنگت میں خالص زردی آ جاتی ہے۔جب جسم میں غدی عضلاتی حالت ہوتو یہ صورت پیدا کی جاتی ہے۔اس کے لئے ذیل کی اغذیہ دینی چاہئیں۔

حیوانی اغذیہ:

تیتر،بٹیر،مرغابی کا گوشت،بطخ کا گوشت اور انڈا بکری کا دودھ۔(میوہ جات) بادام (پھل) انگور تازہ شریں خربوز،مٹھا (اناج اور دالیں) گہیوں،مونگ (سبزیاں) ٹینڈے،بھنڈی۔

غذائے دماغ

دماغ کی بناوٹ اعصابی ہے۔عصبی نسیج کا بنا ہوا ہے۔اس کا مزاج تر سرد ہے۔اس میں تحریک ہونے سے جسم میں رطوبت اور بلغم کی پیدائش بڑھ جاتی ہے۔اس کی بھی دو صورتیں ہیں۔

(۵) اعصابی غدی (تر گرم):

جب دماغ و اعصاب میں تری کے ساتھ گرمی ہوتی ہے تو جسم میں رطوبات و بلغم کی پیدائش بڑھ جاتی ہے۔چونکہ اس کا تعلق جگر کے ساتھ ہوتا ہے اس لئے اس میں حرارت شریک ہوتی ہے اور بلغم کا اخراج بند ہوتا ہے۔اس صورت کا نام اعصابی غدی ہے۔کیفیت تر گرم۔رنگت سفیدی زردی مائل ہو جاتی ہے جب جسم میں غدی اعصابی

حالت ہوتو اس وقت یہ صورت اور مزاج پیدا کیا جاتا ہے۔اغذیہ درج ذیل ہیں۔

حیواناتی اغذیہ:

گائے کا دودھ،کوئی گوشت نہیں،البتہ ضرورت کے وقت مچھلی دی جاسکتی ہے۔کوئی میوہ نہیں ہے۔

البتہ مغزیات دیئے جاسکتے ہیں

پھل:

ناشپاتی،کیلا شیریں،آلو بخارا،امرود زرد رنگ

اناج اور دالیں:

ماش کی دال،ساگودانہ

سبزیاں:

مولی،گاجر،کدو،توری،اروی،حلوہ کدو۔

(۶) اعصابی عضلاتی (تر سرد):

جب دماغ و اعصاب میں تری کے ساتھ سردی ہوتی ہے تو جسم میں رطوبات و بلغم کی پیدائش کے بڑھ جانے کے بعد اس کا اخراج بھی شروع ہوجاتا ہے۔چونکہ دماغ (اعصاب) کا تعلق دل عضلات کے ساتھ ہو جاتا ہے، اسلئے بلغم کی پیدائش کے ساتھ ساتھ اسکا اِخراج بھی شروع ہوجاتا ہے۔۔اس صورت کا نام اعصابی عضلاتی ہے۔کیفیت تر سرد رنگت سفید سرخی مائل ہوتی ہے۔جب جسم میں اعصابی غدی حالت ہو تو اس وقت اس صورت اور حالت کو پیدا کرنا پڑتا ہے۔اغذیہ درج ذیل ہیں۔

حیواناتی اغذیہ:

گوشت نہیں۔البتہ مچھلی اور سری پائے اور دماغ بغیر نمک مرچ دے سکتے ہیں۔بھینس کا دودھ،گدھی کا دودھ۔انڈے کی سفیدی

میوہ جات:

میں مغریات کا شیرہ دیا جاسکتا ہے

پھل:

انار شیریں، تربوز، امرود سرخ رنگ

اناج اودالیں:

چاول

سبزیاں:

کھیرا، ککڑی، شلغم، چقندر۔

نوٹ:

میرے سامنے جو اغذیہ تھیں ان کا انتخاب کر دیا گیا ہے۔ اگر کوئی رہ گئی ہو تو نظریہ مفرد اعضاء اور مزاج کے تحت یا تعلق اور مشابہت سے استعمال کر سکتے ہیں۔

مرکب غذائیں:

مرکب غذائیں انہی مفرد اغذیہ سے تیار ہوتی ہیں۔ لیکن مرکب کرنے میں اس اصول کو مدنظر رکھنا ضروری ہے کہ وہ حیوانی اغذیہ ہوں یا پھل و میوہ جات ہوں یا اناج اور دالیں اور سبزیاں ہوں وہ کسی ایک ہی صورت سے لی جائیں یا زیادہ سے زیادہ ایک ہی مفرد عضو کی دونوں صورتوں کو اکھٹا کیا جا سکتا ہے۔ ایک عضو کی اغذیہ کو دوسرے عضو کی اغذیہ ساتھ اکھٹا کرنا درست نہیں ہے۔ اس طرح اغذیہ کی کیفیات اور مزہ بدل جاتے ہیں۔ اس طرح ان کے یقینی فوائد اور خواص سے انسان محروم ہو جاتا ہے۔

صحت اور مرض دونوں حالتوں میں یہی اصول مدنظر رکھنا ضروری ہے۔ البتہ، غذا کو صبح و دوپہر اور رات، تین حصوں میں تقسیم کیا جا سکتا ہے۔ تینوں اوقات میں ایک ہی مفرد یا مرکب غذا دی جا سکتی ہے یا کسی وقت حیوانی غذا، کسی وقت پھل و میوہ جات اور کسی وقت اناج و دالیں اور سبزیاں دے سکتے ہیں اور یہی بہتر طریقہ ہے۔

غذا کیسے پکانی چاہئے:

جو غذا بھی پکائی جائے خوب گلا لی جائے یہاں تک کہ وہ ہاتھ لگانے سے ٹوٹ جائے، یعنی آٹے کی مانند ہو جائے۔ وٹامن کے جل جانے کا خیال رکھنا درست نہیں۔ کیونکہ جو غذا گل کر لطیف نہیں ہوتی وہ جسم میں جلد ہضم ہو کر جزو بدن نہیں بنتی۔ دوسرے معدہ و اعضاء اغذیہ کو اسے ہضم کرنے کے لئے زیادہ محنت کرنی پڑتی ہے اور روز روز کی محنت ان کو بیمار اور کمزور کر دیتی ہے۔ یاد رکھیں جو غذا ہضم نہیں ہوتی وہ خون نہیں بنتی اور خمیر بن کر فساد اور

تعفن کا باعث بنتی ہے۔ جہاں تک حیاتین کا تعلق ہے وہ پھلوں اور میوہ جات اور دودھ انڈوں سے بہتر اور زیادہ حاصل ہو جاتے ہیں۔ اگر کسی غذا کے حیاتین (وٹامن) بھی ضرور حاصل کرنے ہوں تو اس غذا کا جوشاندہ اور خشاندہ تیار کر کے حاصل کیے جاسکتے ہیں۔ تجربات شاہد ہیں۔

لطیف اور کثیف اغذیہ:

غذا میں لطافت اور کثافت کا انتخاب بھوک کی شدت کے تحت کرنا چاہئے۔ اگر بھوک میں شدت ہو تو تحریک کے مطابق جیسی غذاء مریض یا کسی تندرست شخص کو پسند ہو، لے سکتے ہیں۔ لیکن اگر بھوک بند ہو یا مریض میں سوزش و ورم اور درد بخار وغیرہ ہو تو غذا اتنی لطیف ہو کہ مریض یا تندرست کی بھوک بھڑک اٹھے۔ جیسے قہوہ، شہد کا نیم گرم شربت، لطیف و رقیق شوربہ پھل یا پھولوں کے رس، چائے دودھ والی یا چائے مکھن والی یا چائے گھی والی، چنے کا شوربہ، سبزیوں کا شوربہ، گوشت کا شوربہ، دال کا شوربہ، میوہ جات کے شیرا جات۔ حریرہ جات وغیرہ۔

کھانے میں لذت:

جس کھانے میں لذت نہ ہو اس کو کھانا نہیں چاہئے۔ کیونکہ جو کھانا پسند نہیں ہوتا طبیعت اس کو ہضم نہیں کرتی۔

تھکن اور کھانا:

تھکن کی حالت میں کھانا نہیں چاہئے۔ کیونکہ تھکن کی حالت میں دوران خون باقاعدہ نہیں ہوتا۔ اس وقت بہتر یہی ہے کہ آرام کیا جائے۔ جب تھکن اترے اور دل بشاش ہو اس وقت کھانا کھانا بہتر ہے۔

علاج بالغذا

۱۔ جو غذا ہضم نہیں ہوئی وہ جسم پر بوجھ ہے۔ مزید غذا کھا کر اس بوجھ میں اضافہ نہیں کرنا چاہئے۔ اس وقت تک ہر قسم کی غذا خصوصاً نباتات اغذیہ روک دینی چاہئیں جب تک جسم میں ہلکا پن نہ ہو۔ یاد رکھیں جو غذا کھائی جاتی ہے۔ اگر وہ ہضم ہو جائے تو خون بن جاتی ہے۔ اگر ہضم نہ ہو تو خمیر بن جاتی ہے۔ اس کا تعفن و تیزابیت اور زہر کا بوجھ باعثِ مرض بن جاتے ہیں۔

۲۔ علاج کے دوران میں علامات کو رفع کرنی کی کوشش نہ کریں۔ کیونکہ اکثر انہی علامات کے تحت قوت مدبرہ بدن جو صحت کی طرف جا رہی ہوتی ہے اس کی مدد کرنا چاہئے۔ جلد شفاء حاصل ہوتی ہے۔ لیکن اگر

علامات شدید ہوں تو ان کا دفع کرنا افضل ہے مگر سکن عضو کو تحریک دینا ضروری ہے۔

۳۔ علاج کے دوران میں سوزش وورم اور بخار کی صورت میں ان کو رفع کرنے کی صورت میں مریض کمزور ہو جاتا ہے۔اس طرح مرض کا مقابلہ ختم ہو جاتا ہے۔کیونکہ درد اس امر کی علامت ہے کہ جائے درد میں خون کی کمی ہے اور طبیعت اس کو اس طرف کھینچنے کی کوشش کر رہی ہے۔سوزش و ورم میں خون اس طرف زیادہ جا رہا ہے۔ بخار حرارت غریبہ کا نام ہے، جو جسم کی حفاظت کے لئے تعفن اور دوران خون کی بے قاعدگی سے پیدا ہوگئی ہے۔مسکن اور نشہ آور ادویہ سے درد کو عارضی طور پر دبانے کی بجائے صحیح علاج مرض کو فطری طور پر رفع کرنا ہے۔یہی قوت کا بحال رکھنے اور مرض کا مقابلہ کرنے کی صورتیں ہیں۔ جب مرض رفع ہو جائے گا تو یہ سب علامات خود بخود رفع ہو جائیں گی ان کو فوراً ختم کر کے موت کو دعوت نہ دیں۔فرنگی طب میں یہی سب سے بڑی غلطی ہے۔

۴۔ علاج کے دوران بغیر شدید بھوک اور بغیر صحیح وقت کے غذا نہ دینی چاہئے۔لیکن اگر ضعف پیدا ہو گیا ہے۔بغیر بھوک اور بغیر وقت غذا دینا ضروری ہے۔جب ضعف دور ہو جائے۔پھر غذا کو قابو کر لینا چاہئے لیکن ضعف کی حالت میں بھی مرض کی مناسبت سے اور صحیح غذا دینی چاہئے۔

۵۔ تشخیص مرض کے لئے علامات کو اکٹھا کر کے سب کا ایک ہی سبب تلاش کریں پھر مرض کی ماہیت اور حقیقت ذہن نشین کر لیں۔

۶۔ علاج بالغذا کی صورت میں ستہ ضروریہ کے ساتھ مریض کے مزاج و عادات اور ماحول بھی ضرور مدنظر رکھنا چاہئے۔اگر ایسا نہ کیا جائے تو مریض کی طبیعت مفید سے مفید غذا کو بھی قبول کرنے کے لئے تیار نہیں ہوتی، بلکہ نفرت کرتی ہے۔

۷۔ اگر معدہ اور طبیعت غذا کا بوجھ قبول نہ کریں۔محلول غذا تھوڑی تھوڑی مقدار میں دیں۔ جیسے شہد کا شربت، پھلوں کا رس، انڈوں کی سفیدی، گوشت یا سبزیوں کا ہلکا شوربہ یا صرف نمک کا پانی استعمال کرنا مفید ہوتا ہے۔

۸۔ غذائی علاج سے فوراً شفا حاصل ہوتی ہے۔اگر تسلی بخش آرام حاصل نہ ہو تو پھر اپنی تشخیص مرض اور تجویز غذا پر غور کریں۔ممکن ہے کہیں غلطی ہوگئی ہو۔یاد رکھیں کہ بغیر تسلی بخش تشخیص، مرض اور تجویز غذا کے ہرگز علاج شروع نہ کریں۔

۹۔ علاج کیلئے اغذیہ پاک وصاف اور خالص و تازہ ہوئی چاہئیں۔غذا کا باسی پن اس کو خراب کر دیتا ہے۔

۱۰۔ جب تک کوئی مریض علاج کے لئے شدت سے خواہشمند نہ ہو اس وقت تک اس کے لئے تشخیص مرض اور تجویز دوا نہ کریں۔ بعض معالج خواہ مخواہ امراء اور رؤسا پر اثر ڈالنے یا تعلقات پیدا کرنے کے لئے ایسا کرتے ہیں۔ اس علم وفن طب کو نقصان پہنچتا ہے۔ بلکہ غرباء اور عوام کا علاج بھی ان کے شدید اصرار کے بغیر نہ کریں کیونکہ غیر ضرورت کوئی علاج کا پابند نہیں ہوتا۔ جو غیر مفید ہے۔

۱۱۔ حکمت و دانائی، اللہ تعالیٰ کی نعمت ہے۔ کوئی تجارت اور دوکانداری نہیں ہے۔ حکیم کو کبھی لالچ کے تحت علاج نہیں کرنا چاہئے۔ جہاں تک ممکن ہو کسی مریض خصوصاً امیر ورئیس اور دولت مند و حاکم کے گھر جا کر اس کو نہیں دیکھنا چاہئے صرف مطب علاج کیلئے بہتر جگہ ہے۔

۱۲۔ معالج کے اخلاق اور عادات میں عظمت ہونی چاہئے۔ تقویٰ و توکل، صبر و قناعت اور خدمت وعزت کرنا اس کا زیور ہے۔ اگر معالج ان زیورات سے آراستہ نہ ہو تو وہ کندہ ناتراش ہے۔ بعض مریض مرنا قبول کر لیتے ہیں مگر ایسے معالج کے پاس تک جانا پسند نہیں کرتے۔

۱۳۔ معالج کے اخلاق اور عادات کی عظمت کے ساتھ اس کی صحت بھی اچھی ہونی چاہئے۔ اس کی خراب صحت کا مریض پر اچھا اثر نہیں پڑتا۔

۱۴۔ جب غذا سے مریض صحت کی طرف لوٹ آئے تو ضرورت کے مطابق مفید و مقوی ادویات کا استعمال کیا جا سکتا ہے۔ جن سے اعضاء کے افعال میں زیادہ سے زیادہ تقویت پیدا کر کے ان کے خون میں طاقت پیدا کی جا سکتی ہے۔

۱۵۔ یاد رکھیں ادویات خون کے اجزاء نہیں ہیں۔ ان سے صرف اعضاء کے افعال میں تیزی و تسکین اور تقویت پیدا کی جاتی ہے۔ مکمل علاج صرف غذا سے ہی ہے۔

خواص الاشیاء

حقیقت افعال و اثرات اشیاء:

ادویہ جو جسم پر اثر انداز ہوتی ہیں اور یہ ادویہ بیرونی طور پر استعمال کی جائیں یا اندرونی طور پر کھلائی جائیں یا کسی اور طریق پر داخل کی جائیں اس کا مقصد اس حقیقت کو جاننا ہوتا ہے کہ یہ ادویہ جسم میں اپنا کیا فعل و تغیر اور استحار ظاہر کرتی ہیں۔ یا ان کے استعمال سے جسم کے اعضاء کے افعال میں کیا کمی بیشی یا ضعف یا طاقت ہوتی

ہے۔اس علم وحقیقت کا ایک یہ مقصد بھی ہے کہ ان ادویہ کے اثرات وافعال کسی ایک عضو میں کیا ہیں اور تمام جسم میں کیا تغیر اور استحلہ ظاہر ہوتا ہے۔بس یہی ادویات کے افعال واثرات کا حقیقی مقصد ہے۔

غلط فہمی:

اکثر عوام میں اثرات وافعال ادویہ کا یہ مقصد لیا جاتا ہے کہ ان کے خواص وفوائد کیا ہیں یعنی وہ کن امراض وعلامات کے لئے مفید ہیں۔اس لئے اکثر کتب خواص الادویہ میں اسی طرح لکھے ہیں کہ وہ کن کن امراض اور علامات میں مفید ہیں بلکہ بعض عظیم حکماء اور اطباء نے یہاں تک لکھ دیا ہے کہ فلاں دوا فلاں مرض کے لئے بالخاصہ مفید ہے۔اسی طرح بعض ادویہ کو بعض امراض اور علامات کے لئے اکسیر اور تریاق لکھ دیا ہے لیکن یاد رکھیں کہ اثرات وافعال ادویہ کا یہ مقصد نہیں ہے اور یہ طریق غلط ہے بلکہ ان کا مقصد اول یہ ہے کہ ان کے استعمال سے جسم اور اعضاء میں کیا کیا اثرات وافعال اور تغیرات ظاہر ہوتے ہیں۔جن کے تحت ایک قابل معالج اور ان امراض اور علامات کو اعتدال پر لانے کے لئے استعمال کرتا ہے۔البتہ مخصوص علامات اعضاء اور حالات جسم کے لئے بعض ادویات کو ان کا علاج کہا جاسکتا ہے لیکن ہر مفرد یا مرکب دوا کو کسی مرض وعلامات کے لئے مفید لکھنا غلط فہمی ہے کیونکہ ہر مرض وعلامت ہمیشہ کسی ایک ہی خلط اور کیفیت کے تحت نہیں ہوتی بلکہ ہر دوا اپنے کیمیاوی اور مشینی اثرات کے زیر اثر مفید ہوتی ہے۔اس لئے خواص اور علم الادویہ میں ان کے اثرات وافعال اور تغیرات کیمیاوی اور مشینی طور پر حاصل کئے جاتے ہیں۔یہی صحیح علم وفن ادویہ ہے۔

طریق اثرات وافعال ادویہ:

جاننا چاہئے کہ اثرات وافعال ادویہ حاصل کرنے کے لئے تین صورتیں ہیں (اول) ادویہ کے وہ اثرات وافعال اور تغیرات جو اعضائے جسم خصوصاً مفرد اعضا پر ظاہر ہوتے ہیں۔یہ دوا کے مشینی (مکینیکل) اثرات و افعال اور تغیرات ہیں (دوم) ادویہ کے اثرات و افعال اور تغیرات جو اخلاط و کیفیات میں پیدا ہو جائیں۔یہ دوا کے کیمیاوی اثرات افعال اور تغیرات جو کل جسم پر بیک وقت ظاہر ہوتے ہیں یہ دوا کے طبعی (فزیکل) افعال واثرات اور تغیرات ہیں۔ان تینوں صورتوں سے ہم امراض وعلامات کو دور کرنے کے لئے مفید حالات پیدا کر سکتے ہیں۔یہ ایسا طریق کار ہے جس سے معالج ہر مفرد اور مرکب دوا پر پورے طور پر دسترس حاصل کر سکتا ہے۔ہم بھی خواص الادویہ کو بالکل انہی صورتوں میں پیش کریں گے۔اس طرح حاصل کردہ ادویہ کے خواص میں تبدیلی پیدا نہیں ہوسکتی۔اس طرح ہر معالج صحیح طریق پر نسخہ نویسی اور ترتیب ادویہ کے بعد

مرکبات اور مجربات تیار کر سکتا ہے۔

اثرات وافعال بالاعضاء:

جاننا چاہیئے کہ جب کوئی غذا یا دوا یا شے استعمال کی جاتی ہے تو اس کا اثر کسی نہ کسی عضو پر ہوتا ہے۔ اس کے بعد وہ جذب ہو کر خون میں شامل ہو جاتی ہے۔ظاہر میں تو یہ معلوم ہوتا ہے کہ وہ غذا و دوا اور شے منہ میں اثر کرنے کے بعد معدہ میں اثر انداز ہوتی ہے لیکن یہ بہت بڑی غلط فہمی ہے کیونکہ معدہ کو ایک مفرد عضو خیال کیا جاتا ہے۔ حقیقت میں معدہ مفرد عضو نہیں ہے بلکہ ایک مرکب عضو ہے اور وہ بھی مفرد اعضاء سے مرکب ہے۔ یعنی اس میں اعصاب بھی ہیں۔ عضلات بھی پائے جاتے ہیں اور اس میں غشائے مخاطی اور غدد بھی شامل ہیں۔ جب بھی کوئی غذا و دوا اور شے کھائی جاتی ہے تو وہ انہی مفرد اعضاء میں سے کسی ایک پر اثر انداز ہوتی ہے۔ تمام مفرد اعضاء پر بیک وقت اثر انداز نہیں ہوتی۔ اس کی دلیل یہ ہے کہ جس مفرد عضو پر دوا اثر انداز ہوتی ہے اسی مفرد عضو کی علامات ظاہر ہوتی ہیں۔ مثلاً جب کوئی غذا و دوا اور شے اعصاب پر اثر انداز ہوتی ہے تو معدہ اور باقی جسم میں اعصاب کی علامات نمودار ہو جاتی ہیں یعنی فوراً ہی منہ و معدہ اور دیگر اعضاء بلکہ تمام جسم میں رطوبات اور بلغم کی پیدائش شروع ہو جاتی ہے اسی طرح جب وہ عضلات پر اثر انداز ہوتی ہے تو منہ و معدہ اور باقی جسم میں عضلات کی علامات ظاہر ہونا شروع ہو جاتی ہیں یعنی فوراً ہی منہ و معدہ اور دیگر اعضاء بلکہ تمام جسم میں خشکی اور ریاح کی پیدائش شروع ہو جاتی ہے۔ بالکل اسی طرح جب وہ غشائے مخاطی اور غدد پر اثر انداز ہوتی ہے تو منہ و معدہ اور باقی جسم میں ان کی علامات پیدا ہونا شروع ہو جاتی ہیں۔ یعنی فوراً ہی منہ و معدہ اور دیگر اعضاء بلکہ تمام جسم میں حرارت اور سوزش کے اثرات شروع ہو جاتے ہیں۔ اس طرح افعال و اثرات کی ابتدا ہوتی ہے۔

جب دوا معدہ سے جذب ہو کر خون میں پہنچتی ہے تو وہ خون کے دوران کے ساتھ ساتھ انہی مفرد اعضاء پر عمل کرتی جاتی ہے۔ پھر آخر میں اس کا اثر تمام جسم پر ایک خاص حالت اور علامات کے ساتھ ظاہر ہوتا ہے اور پھر آخر میں انہی مفرد اعضاء کے خاص مخرج سے باہر خارج ہو جاتی ہے۔ اس طرح ان کے پورے اثرات افعال اور تغیرات نمودار ہو جاتے ہیں۔

مفرد اعضاء:

جاننا چاہیئے کہ جسم انسانی اعضاء سے مرکب ہے اور تمام اعضاء مفرد اعضاء سے مرکب ہیں۔ مفرد اعضاء میں اعصاب، عضلات، غدود و غشا، ہڈی و کری اور وتر و رباط شامل ہیں۔ آج ماڈرن میڈیکل سائنس نے

بھی ثابت کر دیا ہے کہ واقعی یہ سب مفرد اعضاء ہیں۔ وہ ان مفرد اعضاء کو ٹشوز (انسجہ) کا نام دیتی ہے اور یہ ٹشوز (انسجہ) سیلز (خلیات) سے مرکب ہیں۔ ہر سیل (خلیہ) ایک حیوانی ذرہ ہے اور اس میں زندگی کے تمام لوازمات پائے جاتے ہیں۔ ان کی مرکب ساخت وبافت سے انسجہ (ٹشوز) تیار ہوتے ہیں۔

ماڈرن میڈیکل سائنس نے ثابت کیا ہے کہ یہ ٹشوز چار اقسام کے ہوتے ہیں جن میں تین حیاتی ہیں اور وہ اعضائے رئیسہ تیار کرتے ہیں (۱) نروز ٹشوز (اعصابی انسجہ) جن کا مرکز دماغ ہے (۲) مسکولر ٹشوز (عضلاتی انسجہ) جن کا مرکز دل ہے۔ (۳) اپیتھل ٹشوز (غشائی اور غدی انسجہ) جن کا مرکز جگر ہے۔ (۴) کنکٹو ٹشوز (الحاقی انسجہ) ان سے انسان کا بنیادی ڈھانچہ تیار ہوتا ہے جس میں ہڈی وکری اور رباط وتر اور تمام جسم کی بھرتی تیار ہوتی ہے۔

ہم نے یہ حقیقت ثابت کر دی ہے کہ یہ ٹشوز (انسجہ) اخلاط کے ابتدائی اعضاء کی صورت ہیں۔ ان میں اور اخلاط میں کوئی فرق نہیں ہے۔ ہر غذا و دوا اور شے کا اثر پہلے انہی پر ہوتا ہے۔ پھر اخلاط میں شامل ہو جاتا ہے اور پھر تمام جسم پر ظاہر ہوتا ہے۔

مفرد اعضاء دراصل مجسم اخلاط ہیں:

یہ مسلمہ حقیقت ہے کہ مفرد اعضاء کی پیدائش اخلاط کے معاً بعد ترکیب پانے سے ہوتی ہے۔ ان میں اور اخلاط میں صرف اس قدر فرق ہے کہ مفرد اعضاء مجسم ہیں اور اخلاط محلول ہیں۔ گویا مفرد اعضاء دراصل مجسم اخلاط ہیں۔ طب یونانی اخلاط کو چار تسلیم کرتی ہے اور ہر ایک کی دو کیفیات ہیں۔ دو کیفیات ماتحت ہے۔ گویا اخلاط ومفرد اعضاء ایک ہی کیفیت اور ایک ہی مزاج کے تحت غذا سے پیدا ہوتے اور عمل کرتے ہیں۔

مفرد اعضاء چار ہیں:

فرنگی طب اور ماڈرن میڈیکل سائنس تسلیم کرتی ہے کہ مفرد اعضاء (ٹشوز) چار اقسام کے ہوتے ہیں اور طب یونانی بھی چار اخلاط تسلیم کرتی ہے اور کیفیات ومزاج بھی چار چار اقسام کے مفرد اعضاء (ٹشوز) کی پیدائش ہوتی ہے۔ اگر چاروں اخلاط فرنگی طب کے صرف ایک خون ہی ہوتے تو اس سے چار اقسام کے مفرد اعضاء (ٹشوز) نہ بنتے بلکہ صرف ایک ہی قسم کے مفرد اعضاء (ٹشوز) پیدا ہوتے۔ فرنگی طب ہمیشہ اپنی تحقیقات سے اپنی غلطیوں کا شکار ہو جاتی ہے۔ حقیقت کی تلاش کا اس کے پاس کوئی معیار نہیں ہے۔

دوا کا اثر اور مفرد اعضاء:

جب بھی کوئی دوا و غذا اور شے کھائی جاتی ہے یا کسی طریق پر جسم انسان میں داخل کی جاتی ہے تو وہ کسی نہ کسی مفرد عضو کو ہی متاثر کرتی ہے۔ اس کے بعد اخلاط میں شریک ہوتی ہے۔ پھر اس کے اثرات و افعال تمام جسم پر نمایاں ہوتے ہیں۔ چونکہ مفرد اعضاء (ٹشوز) چار اقسام کے ہیں جو چار مختلف اخلاط سے پیدا ہوتے ہیں۔ ان کے چار مختلف مزاج اور چار کیفیات ہیں۔ اس لئے جس مزاج و کیفیت کی دوا ہوتی ہے اسی مفرد عضو کو متاثر کر کے وہی کیمیاوی اثرات اخلاط میں پیدا کر دیتی ہے۔ پھر وہی افعال تمام جسم پر نمایاں ہوتے ہیں اور یہی سلسلہ ایک خاص وقت تک قائم رہتا ہے۔

اس حقیقت سے کوئی انکار نہیں کر سکتا کہ ہر دوا غذا اور شے کے بعد جسم پر کسی خاص خلط کا غلبہ اور مزاج و کیفیت کا اثر نمایاں رہتا ہے۔ اگر غور سے دیکھا جائے تو یہی اثر کیمیاوی طور پر اخلاط میں پایا جائے گا۔ اور یہی افعال کسی ایک مفرد عضو میں سر سے پاؤں تک پائے جائیں گے۔ ثابت ہوا کہ چونکہ مفرد اعضاء (ٹشوز) چار ہیں۔ اس لئے ہر دوا و غذا اور شے کے اثرات بھی چار ہی اقسام کے ہیں۔ البتہ جیسی قوت و شدت کی ضرورت ہوگی اسی قوت و شدت کا اظہار ہوگا لیکن یہ یاد رکھیں کہ ایک وقت میں صرف ایک خلط کا غلبہ ہوگا اور ایک ہی مفرد عضو میں تحریک ہوگی۔ البتہ جب تحریک کسی دوسرے مفرد عضو میں بدل جائے یا پیدا کر دی جائے تو اخلاط میں بھی کیمیاوی طور پر اسی قسم کی تبدیلی پیدا ہو جائیں گی اور جسم پر بھی وہی افعال ظاہر ہوتے جائیں گے۔ اس طرح مفرد اعضاء کی تحریک اور اخلاط میں تبدیلی کے اثرات و افعال نمایاں طور پر نظر آتے ہیں لیکن یہ کبھی نہیں ہوگا کہ دونوں مفرد اعضاء یا دو اخلاط کا بیک وقت اثر ہو یا جسم میں بیک وقت دو مزاج ہوں البتہ دو کیفیات ضرور پائی جاتی ہیں اور یہ بھی یاد رکھیں کہ مزاج و اخلاط اور مفرد اعضاء میں تبدیلی ہمیشہ کیفیات کے ذریعے ہی پیدا ہوا کرتی ہے کیونکہ انہی کیفیات کا اثر مزاج و اخلاط اور اعضاء پر یکساں کام کرتا ہے۔

مفرد اعضاء کا پھیلاؤ:

مفرد اعضاء (ٹشوز) چاروں ہی سر سے پاؤں تک اس طرح پھیلے ہوئے ہیں کہ ان کی بافتیں و ساختیں اور ریشے ایک دوسرے میں مل کر مرکب اعضاء بن گئے ہیں۔ جیسے مختلف اقسام اور رنگوں کے دھاگے مل کر ایک خاص قسم کا کپڑا بنا دیتے ہیں۔ انہی مرکب اعضاء سے جسم انسان بنا ہوا ہے۔ جس کے ہر مقام پر کوئی نہ کوئی مفرد عضو ضرور ہے۔ البتہ کسی حصہ میں کسی ایک مفرد عضو (ٹشوز) کا غلبہ پایا جاتا ہے اور کسی دوسرے حصہ میں کسی

دوسرے مفرد عضو کا غلبہ ہوتا ہے۔

یہی صورتحال چاروں مفرد اعضاء کی ہے جہاں جہاں پر ان چاروں مفرد اعضاء کے مرکب ہیں۔ وہاں پر خالص انہی انسجہ (ٹشوز) سے اعضاء بن گئے ہیں جیسے دل و دماغ اور جگر و طحال وغیرہ البتہ ان کے اردگرد دیگر مفرد اعضاء (ٹشوز) کے ریشوں کی بافتیں اور ساختیں ضرور پائی جاتی ہیں تا کہ ان کا آپس میں تعلق قائم رہے جن سے ایک دوسرے کے اندر تحریکات و دوران خون اور رطوبات کا سلسلہ جاری رہتا ہے۔ جیسے مشین کے پرزے ایک دوسرے میں فٹ ہو کر ایک دوسرے پرزے کو چلاتے رہتے ہیں اور ان میں تیل و پٹرول اور بجلی کا اثر قائم رہتا ہے۔

ان حقائق سے ثابت ہوا کہ تمام جسم کے مرکب اعضاء سر سے لے کر پاؤں تک ان ہی چاروں مفرد اعضاء سے بنے ہوئے ہیں۔ البتہ کسی مقام پر ایک مفرد عضو کا غلبہ ہے تو دوسرے مقام پر دوسرے عضو کا غلبہ ہے۔ جس مقام پر جس مفرد عضو کا غلبہ زیادہ ہے وہاں پر اس کا اثر زیادہ نمایاں ہے مثلاً سر اور اس کے گرد و نواح میں اعصاب و دماغ کا غلبہ۔ اس لئے وہاں انسجہ اعصابی (نروز ٹشوز) کا غلبہ ہے۔ اس طرح سینہ میں عضلات و دل کا غلبہ ہے۔ اس لئے وہاں پر انسجہ عضلاتی (مسکولر ٹشوز) کا غلبہ ہے۔ بالکل اس طرح جوف شکم میں غدد و جگر کا غلبہ ہے اس لئے وہاں پر انسجہ غشائے مخاطی (اپیتھلیل ٹشوز) کا غلبہ ہے۔ اس لئے اثرات و افعال ادویہ و اغذیہ اور اشیاء میں مرکب اعضاء کی بجائے مفرد اعضاء کو مدنظر رکھنا ضروری ہے البتہ ان کے بعد مرکب اعضاء اور تمام جسم پر ان کے اثرات و افعال دیکھے جاسکتے ہیں۔

دماغ ونخاع اور اعصاب پر ادویہ کے اثرات:

جب ہم کسی دوا و غذا اور زہر و شے کے اثرات و افعال دماغ ونخاع اور اعصاب پر معلوم و محسوس کرنا چاہتے ہیں تو اس وقت ہمارے سامنے مکمل دماغ ونخاع نہیں ہونا چاہئے بلکہ صرف وہی حصہ ہونا چاہئے جو عصبی ہے یعنی عصبی مادہ سے بنا ہے اور اسی مادہ کی ڈوریاں دماغ سے نکل کر نخاع کے ذریعے تمام جسم میں پھیل گئی ہیں۔ جن کو ہم اعصاب (نروز) کا نام دیتے ہیں اور مفرد اعضاء کی صورت میں ان کو انسجہ اعصابی کہتے ہیں۔

یاد رکھیں کہ دماغ ونخاع کے افعال و تحریکات میں ان کے دونوں پردے شریک نہیں ہیں۔ پہلا پردہ غدی و مخاطی ہے جس کا تعلق غدد اور جگر کے ساتھ ہے جو انسجہ مخاطی (اپیتھلیل ٹشوز) کا بنا ہوا ہے۔ دوسرا پردہ عضلاتی ہے جس کا تعلق دل کے ساتھ ہے جو انسجہ عضلاتی (مسکولر ٹشوز) کا بنا ہوا ہے۔ کوئی عصبی غذا و دوا اور زہر و

شے جب بھی اثر انداز ہوگی تو صرف دماغ ونخاع کے عصبی حصے پر ہوگی۔اس کے اثر دونوں پردوں پر نہیں ہوں گے۔یادرکھیں کہ اعصاب اپنے مرکز دماغ سے لے کرنخاع کے ذریعے تمام جسم میں پھیلے ہوئے ہیں اور وہ سب متاثر ہوتے ہیں

فرنگی طب کی غلطی:

فرنگی طب نے جہاں دماغ ونخاع پر دوا وغذا اور زہر و شے کے اثرات وافعال بیان کئے ہیں۔اس نے تمام دماغ ونخاع کو شامل کرلیا ہے جو بالکل غلط ہے۔دماغ ونخاع کے اوپر دونوں پردوں کی اعصاب سے کوئی مشابہت نہیں ہے۔البتہ تعلق ضرور ہے کہ وہ اعصابی تحریکات سے متاثر ضرور ہوتے ہیں۔

طب قدیم کا کمال:

طب قدیم جب دماغ واعصاب کا ذکر کرتی ہے تو وہ ان کا مزاج سرد تر بیان کرتی ہے اور اس کی غذا بلغم بیان کرتی ہے اور یہ بھی بیان کرتی ہے کہ ان میں جب تحریک ہوتی ہے تو جسم میں سردی وتری اور بلغم بڑھ جاتی ہے۔اس طرح وہ دماغ ونخاع کے صرف اس حصے کا ذکر کرتی ہے جو اعصابی مادہ سے بنا ہوا ہے جس کو نروز ٹشوز (انسجہ اعصابی) کہتے ہیں۔یہی طب قدیم کا کمال ہے۔

دماغ واعصاب کے افعال:

اعصاب کا مرکز دماغ ہے جو کہ تین اعضائے رئیسہ میں سے ایک ہے اور اعصاب تمام جسم میں پھیلے ہوئے ہیں۔اس لئے جب ہم اعصاب کا ذکر کرتے ہیں تو اس میں دماغ بھی شریک ہوتا ہے۔پس جاننا چاہئے کہ اعصاب پر جو اغذیہ وادویہ اور اشیاء اثر انداز ہوتی ہیں اس کی تین صورتیں ہیں (۱) اعصاب میں تحریک پیدا کر کے ان کے افعال میں تیزی پیدا کردیں۔(۲) اعصاب میں تسکین پیدا کر کے ان کے افعال میں سستی پیدا کردیں۔(۳) اعصاب پر گرمی کی زیادتی سے ان کے افعال میں ضعف پیدا کردیں۔تحریک کے نو مراحل ہیں۔(۱) محرک (۲) لذت (۳) بے چینی (۴) حبس (۵) قبض (۶) خارش (۷) جوش خون (۸) درد اور (۹) سوزش۔ان کی اور تسکین ضعف وغیرہ اصطلاحات کی تشریح ہم پہلے ہی تفصیل کے ساتھ بیان کر چکے ہیں۔ان کو پھر پڑھیں اور ذہن نشین کرلیں۔

فرنگی طب کی غلطی:

فرنگی طب اور ماڈرن میڈیکل سائنس نے اعصاب کے دو اقسام بیان کئے ہیں۔قسم اول اعصاب

حس قسم دوم اعصاب حرکت ۔ یادرکھیں کہ اعصاب صرف حس کے لئے اعضاء ہیں ان میں حرکت نہیں ہوتی البتہ ان کا تعلق عضلات کے ساتھ ضرور ہوتا ہے جو حرکت کے اعضاء ہیں جب اعصاب میں کوئی حس اثر انداز ہوتی ہے تو ضرورت کے مطابق عضلات میں حرکت پیدا کر دیتے ہیں ۔ یادرکھیں کہ حرکت کے اعضاء صرف عضلات ہیں جن سے جسم کی حرکات صادر ہوتی ہیں ۔ ان میں کھانا پینا، دیکھنا، سننا، لکھنا پڑھنا اور چلنا پھرنا وغیرہ شامل ہیں ۔ لیکن احساس کرنا، چکھنا اور سونگھنا وغیرہ اعصاب کی تحریکات ہیں ۔ اس لئے دماغ ساکن ہے اور اعصاب کا مرکز ہے اور دل حرکت میں ہے اور عضلات کا مرکز ہے ۔ یادرکھیں کہ حرکت صرف عضلات میں ہوتی ہے ۔ اس لئے اعصاب کو حرکتی سمجھنا غلطی ہے ۔

ایک اور غلطی:

فرنگی طب اور ماڈرن سائنس اعصاب کے امراض میں دو ہی صورتیں تسلیم کرتی ہیں ۔ ایک اعصاب میں تیزی اور دوسرے اعصاب میں سستی ۔ اس لئے جب اعصاب میں تیزی ہوتی ہے تو اس کو سست کرنے کی کوشش کرتے ہیں ۔ جس کے لئے وہ مسکن اور مخدر ادویات مثلاً کافور، افیون، بھنگ، لفاح، اجوائن خراسانی، بیش، کوکین، مارفیا، کلورل ہائیڈریٹ اور برومائیڈ وغیرہ استعمال کرتے ہیں اور جب اعصاب میں سستی ہوتی ہے تو ان میں تیزی پیدا کر دیتے ہیں اور اس مقصد کے لئے کچلہ، دارچینی، لونگ، اور بالچھڑ و ہینگ وغیرہ استعمال کرتے ہیں ۔

جہاں تک اعصاب کی سستی میں تیزی پیدا کرنے کا تعلق ہے ۔ یہ تو قابل قبول ہوسکتا ہے ۔ اگرچہ اس مقصد کے لئے ان کے ہاں کوئی فطری قانون نہیں ہے لیکن جہاں تک اعصاب کی تیزی میں سستی پیدا کرنے کا تعلق ہے ۔ یہ اصول بالکل غلط ہے اور کسی قانون کے تحت نہیں آتا ۔ ہم چیلنج کے ساتھ کہتے ہیں کہ فرنگی طب ماڈرن میڈیکل سائنس اس علاج میں بالکل اندھی ہے اور بالکل عطائیانہ علاج کرتی ہے ۔ یہ ان کی بے علمی وجہالت اور غلطی کا اظہار ہے ۔

جاننا چاہئے کہ جب اعصاب میں تیزی ہوتی ہے تو ان میں سوزش کی صورت ہوتی ہے چاہے وہ کسی قدر کم ہو یعنی درد کی بجائے صرف لذت کی زیادتی یا بے چینی یا خارش ہی کیوں نہ ہو ۔ اس کا علاج تسکین وتخذیر نہیں ہے بلکہ اس میں تحلیل پیدا کرنی چاہئے جو ظاہر ہے کہ گرم تر یا گرم خشک ادویات سے ہوسکتی ہے اور ہر قسم کے مسکنات اور اکثر مخدرات سرد تر اور سرد خشک ہوتے ہیں ۔

یادرکھیں کہ سرد ادویہ واغذیہ سے جسم میں بلغم اور رطوبت پیدا ہوتی ہے ۔ ان سے عارضی سکون تو ہوسکتا ہے مگر سوزش میں تحلیل پیدا نہیں ہوسکتی ۔ یہی وجہ ہے کہ فرنگی طب اور ماڈرن سائنس میں سوزش اور درد کا علاج

عارضی ہوتا ہے اور دائمی نہیں ہوتا۔ اسلئے وہ ہمیشہ اس کے دائمی علاج میں نا کام ہوتے ہیں۔

طب قدیم کا کمال یہ ہے کہ وہ گرم مزاج کا علاج سردی سے اور سرد مزاج کا علاج سوداوی ادویہ سے کرتی ہے۔ یاد رکھیں کہ تسکین اور تحلیل دو مختلف صورتیں ہیں۔ تسکین ہمیشہ سرد و بلغمی اور رطوبت پیدا کرنے والی ادویات سے ہوتی ہے اور تحلیل ہمیشہ گرم ادویہ سے ہوتی ہے اور تحلیل ہی سے ہمیشہ تحریک و درد اور سوزش و ورم بلکہ ہر قسم کے بخار کا علاج کرنا چاہیے۔ ہرگز نہ بھولیں کہ سائنس ہی کا مسئلہ ہے کہ سردی ہر جسم میں سکیڑ پیدا کرتی ہے اور گرمی ہر جسم میں پھیلاؤ پیدا کر دیتی ہے۔ اس لئے معالج کے سامنے تین صورتیں ہونی چاہئیں۔ تسکین و تحریک اور تحلیل۔ جن کا عمل اس طرح ہوتا ہے کہ جب اعصاب میں تسکین ہو تو ان میں تحریک پیدا کر دیں اور جب ان میں تحریک ہو تو ان میں تحلیل پیدا کر دیں اور جب ان میں تحلیل ہو تو ان میں تسکین پیدا کریں اور یہی صحیح طریق علاج ہے قدرت نے فطری طور پر ایسی ہی اغذیہ و ادویہ اور اشیاء پیدا کی ہیں اس طرح منٹوں میں علاج ہوتا ہے۔

قلب پر ادویہ کے اثرات:

جب ہم کسی دوا و اغذیہ اور زہر و شے کے اثرات و افعال دل پر محسوس و معلوم اور مشاہدہ و تجربہ کرنا چاہتے ہیں تو اس وقت ہمارے سامنے صرف دل کا وہ لوتھڑا ہونا چاہئے جو گوشت کا بنا ہوا ہے۔ وہ عضلاتی انسجہ (مسکولر ٹشوز) سے اس کی بافت و ساخت اور بناوٹ ہوتی ہے۔ یہی عضلات (گوشت) جو تمام جسم کی ہڈیوں پر چڑھے ہوئے ہیں اور انہی سے جسم کی خوبصورتی قائم ہوتی ہے یہ عضلات تمام جسم کے اعضاء کی ساخت میں شریک ہیں۔ جن میں پھیپھڑے اور معدہ خاص طور پر شامل ہیں۔ بعض اعضاء پر اس کے پردے چڑھے ہوئے ہیں جن کو حجاب کہتے ہیں۔

یاد رکھیں کہ دل کے افعال و تحریکات میں اس کے دونوں پردے شریک نہیں ہیں۔ پہلا پردہ غدی مخاطی ہے۔ جس کا تعلق جگر (غدد) کے ساتھ ہے جو انسجہ مخاطی (اپیتھلیل ٹشوز) کا بنا ہوا ہے جس کا ذکر ہم دماغ و اعصاب کے تحت کر چکے ہیں۔ کوئی دوا و غذا اور زہر و شے جب دل پر اثر انداز ہوگی تو اس کا اثر صرف عضلات پر ہو گا۔ مخاطی و عصبی دونوں پردوں میں نہیں ہوگا۔ البتہ دل کی حرکات میں کمی بیشی سے دوران خون کا اثر ان پر ضرور ہوتا ہے لیکن وہ اثر دل کے افعال و اثرات سے مختلف ہوتا ہے جو اثر دل پر ہوتا ہے وہ صرف دل تک محدود نہیں رہتا بلکہ تمام جسم کے عضلات پر کم و بیش ہوتا ہے۔

فرنگی طب کی غلطی:

فرنگی طب نے جہاں دل پر کسی دوا وغذا اور زہر و شے کے اثرات بیان کئے ہیں اس نے دل اور اس کے دونوں پردوں کو بھی شامل کیا ہے بلکہ اس کی کواڑیوں کی بھی شامل کیا ہے جن کی بناوٹ خالص عضلاتی نہیں ہے۔ان پردوں اور کواڑیوں کو دل کے اپنے فعل میں شریک کرنا غلط ہے کیونکہ دونوں پردے جدا قسم کے النسجہ سے بنے ہوئے ہیں۔

طب قدیم کا کمال:

طب قدیم جب دل کا ذکر بیان کرتی ہے تو اس کو مفرد عضلات ہی میں شریک کرتی ہے اور اس کا مزاج گرم تر بیان کرتی ہے اور یہی عضلات کی صحیح غذا بیان کرتی ہے۔جب دل (عضلات) میں تحریک ہوتی ہے تو اس کے فعل میں تیزی کے ساتھ ساتھ تمام جسم میں دوران خون کی تیزی ہو جاتی ہے۔اس طرح دل کے صرف اسی حصہ کا ذکر ہوتا ہے جو انسجہ عضلاتی (مسکولر ٹشوز) کا بنا ہوا ہوتا ہے۔

دل کے افعال و اثرات:

دل مرکز عضلات ہے جو تین اعضائے رئیسہ میں سے ایک ہے۔یہی عضلات تمام جسم میں پھیلے ہوئے ہیں۔اس لئے جب عضلات کا ذکر کرتے ہیں تو ان میں دل ضرور شریک ہوتا ہے اور دل کا ذکر کرتے ہیں تو اس میں عضلات ضرور شریک ہوتے ہیں۔جب کوئی دوا وغذا اور زہر و شے دل اور عضلات پر اثر انداز ہوگی تو اس کی تین ہی صورتیں ہوں گی۔(۱) تحریک جس سے ان میں تیزی ہوگی (۲) تسکین جن سے ان میں سکون ہو گا۔(۳) تحلیل جس سے ان میں ضعف پیدا ہوگا۔

جاننا چاہئے کہ جسم میں ہر قسم کی حرکات صرف عضلات سے عمل میں آتی ہیں۔اگرچہ اس کی ذاتی تحریکات کے علاوہ دماغ و اعصاب کی طرف سے ان کو تحریکات ملتی رہتی ہیں۔بہرحال ہر قسم کی حرکت جسم میں عضلات ہی انجام دیتے ہیں۔جیسے کھانا پینا، دیکھنا سننا، لکھنا پڑھنا، چلنا پھرنا، بلکہ غور و فکر اور یاد کرنا وغیرہ نیز ہر قسم کا احساس و ادراک کرنا چکھنا اور سونگھنا وغیرہ اعصاب کی تحریکات ہیں اس لئے دماغ ساکن ہے اور اعصاب کے افعال احساس و ادراک کا مرکز ہیں اور دل متحرک ہے اور عضلات کی حرکات کا مرکز ہے۔یاد رہے کہ جس طرح دل کی حرکات کا اثر عضلات پر پڑتا ہے اسی طرح عضلات کی حرکات کا اثر دل پر بھی پڑتا ہے۔

فرنگی طب کی ایک اور غلطی:

فرنگی طب اور ماڈرن سائنس میں سرے سے عضلاتی امراض کا ذکر ہی نہیں ہے۔عضلاتی امراض کو دنیا میں پہلی بار ہم پیش کر رہے ہیں اور ایک قانون وقاعدہ اور نظام کے تحت پیش کر رہے ہیں۔طب قدیم نے ان کو اخلاط کے تحت بیان کیا ہے۔جہاں تک امراض قلب کا تعلق ہے فرنگی طب نے اس کی دو صورتیں بیان کی ہیں۔ اول قلب کے فعل میں تیزی جس سے قلب میں انقباض بڑھ جاتا ہے۔دوسرے قلب کے فعل میں سستی پیدا ہو جاتی ہے جس سے قلب پھیل جاتا ہے جب قلب کے فعل میں تیزی ہوتی ہے تو اس کو سست کرنے کے لئے مسکن اور مخدر ادویات مثلاً ڈیجی ٹیبلٹس لفاح، بیش اور کافور وغیرہ دیتے ہیں۔جب قلب کے فعل میں سستی ہوتی ہے تو اس میں تیزی پیدا کرنے کے لئے مقوی اور محرک ادویات مثلاً سپرٹ، امونیا ایرومیٹک، کچلہ وسنکھیا، دارچینی اور دیگر مرکبات دیتے ہیں۔

جہاں تک قلب کے فعل میں سستی کا تعلق ہے اس میں تیزی تو مقویات ومحرکات کے ساتھ پیدا کی جاسکتی ہے لیکن اس کے لئے بھی اس کے پاس کوئی قانون اور نظام نہیں ہے۔پھر بھی قابل قبول ہے لیکن جہاں تک قلب کے فعل میں تیزی کو سست کرنے کا تعلق ہے اس میں مسکنات ومخدرات کا استعمال کرنا غلط ہے۔یہ کسی قانون اور نظم کے تحت نہیں ہے۔یہ عطائیانہ طریق علاج ہے۔اس سے ان کی بے علمی وجہالت اور غلطی کا پتہ چلتا ہے۔

جاننا چاہیے کہ جب قلب کے فعل میں تیزی ہوتی ہے تو اس میں انقباض ہوتا ہے۔انقباض سردی سے ہوتا ہے۔سائنس کا مسئلہ ہے کہ ہر چیز سردی سے سکڑتی ہے اور گرمی سے پھیلتی ہے۔پھر ہر انقباض میں سوزش پیدا ہوا جاتی ہے چاہے وہ جس قدر کم کیوں نہ ہو یعنی درد کی بجائے اس میں صرف بے چینی ہو۔اس کا علاج تسکین و تخدیر سے کرنا غلطی ہے کیونکہ اکثر بارد ہوتی ہے جن سے نہ انقباض کم ہوسکتا ہے اور نہ ہی سوزش ختم ہوسکتی ہے۔اس انقباض اور سوزش کا علاج تحلیل سے ہوسکتا ہے۔ظاہر ہے کہ محلل ادویات گرم تر یا گرم خشک ہوتی ہیں جس کا نتیجہ ہارٹ فیل کی صورت میں ظاہر ہوتا ہے۔یہی وجہ ہے کہ فرنگی طب میں ہارٹ فیل کے بہت کیس ہوتے ہیں بلکہ ہارٹ فیل ہونا بھی فرنگی طب کی پیدائش ہے۔قلب کی تیزی اور انقباض کا صحیح علاج ہم سوزش اعصاب میں بیان کر چکے ہیں۔بالکل اسی اصول پر کیا جائے۔

جہاں تک مقویات ومفرحات کا تعلق ہے یہ صورتیں بھی فرنگی طب میں نہیں پائی جاتیں بلکہ ان کے ہاں ان کا تصور بھی نہیں ہے۔طب قدیم میں ان مقاصد کے لئے ذیل کی ادویہ استعمال کی جاتی ہیں۔مروارید،

مشک، عنبر، زعفران جدوار اور بید مشک وغیرہ اور مرکبات میں خمیرہ جات اور یاقوتیاں قابل ذکر ہیں۔

جگر پر ادویات کے اثرات:

اعضائے رئیسہ میں جگر برابر کا شریک ہے لیکن اس کے افعال دل و دماغ سے زیادہ پیچیدہ ہیں۔ دماغ صرف احساسات و ادراکات اور اعصاب کا مرکز ہے۔ دل صرف حرکات و دوران خون اور عضلات کا مرکز ہے۔ جگر نہ صرف غذا کو ہضم کر کے اخلاط میں تبدیل کر کے خون بناتا ہے بلکہ صفراء کو خون سے جدا کر کے آنتوں میں گراتا ہے اور مٹھاس کو جسم میں ہضم کراتا ہے۔

جگر ایک غدود ہے اور جسم کے تمام چھوٹے بڑے غدد کا مرکز ہے۔ جس طرح دماغ اعصاب کا مرکز ہے دل عضلات کا مرکز ہے۔ یعنی اس کے افعال اسی کے تحت جسم کے تمام نالی دار غدود کام کرتے ہیں۔ اگرچہ نالی دار غدود بھی اس کے ماتحت ہیں لیکن غیر نالی دار غدود کے افعال نالی دار غدود کے بالکل برعکس ہیں یا ان کے افعال کے بعد مشینی طور پر عمل کرتے ہیں یعنی جب نالی دار غدود اپنی رطوبات کے اخراج کرتے ہیں تو غیر نالی دار غدد ان کو جذب کرتے ہیں۔ سب سے بڑا غیر نالی دار غدہ طحال ہے۔ اس لئے طب قدیم میں اس کو اعضائے رئیسہ کے بعد اعضائے شریفہ میں شمار کیا جاتا ہے اور چوتھی خلط سودا کی اصلاح و تعمیر کا تعلق اس کے ساتھ قائم کر دیا ہے۔

جب ہم کسی دوا و غذا اور زہر کے اثرات و افعال جگر اور غدد پر معلوم و محسوس کرنا چاہتے ہیں تو اس وقت ہمارے سامنے مکمل جگر نہیں ہونا چاہئے بلکہ صرف وہی حصہ ہونا چاہئے جو اس کا غدی حصہ کہلاتا ہے یعنی جو قشری مادہ سے بنا ہوا ہے اور اسی مادہ سے بنے ہوئے غدد تمام جسم میں پھیلے ہوئے ہیں۔ جن کو ہم غشاء کا نام بھی دیتے ہیں اور مفرد اعضاء کی صورت میں ان کو انسجہ قشری (اپیتھلیل ٹشوز) کہتے ہیں۔

یاد رکھیں کہ جگر کے افعال اور اعمال میں اس کے دونوں حصے شریک نہیں ہیں جو اس کے مادے سے نہیں بنے ہوئے۔ پہلا پردہ اعصابی یا حسہ اعصابی ہے جس کا تعلق دماغ سے ہے۔ دوسرا پردہ عضلاتی ہے جس کا تعلق دل کے ساتھ ہے۔ جو انسجہ عضلاتی (مسکولر ٹشوز) کا بنا ہوا ہے۔ البتہ خاص جگر و غدود میں دوسرے دو حصے اپنے احساسات و تحریکات ضرور کرتے رہتے ہیں جب کوئی دوا و غذا یا زہر یا شے خاص جگری و غدی حصہ پر اثر انداز ہوتی ہے تو اس کا اثر اعصابی و عضلاتی حصہ پر نہیں ہوتا لیکن جس طرح عصبی و عضلاتی احساسات و تحریکات کا جگر و غدد پر اثر ہوتا ہے اسی طرح جگری و غدی افعال و اعمال کا اثر بھی اعصاب و عضلات (دل و دماغ) پر پڑتا ہے۔

ان حقائق سے ثابت ہوا کہ جو ادویات سیدھی جگر پر اثر کرتی ہیں وہ اعصاب و عضلات پر سیدھی اثر

اندازنہیں ہوتیں۔اس لئے جگر کے افعال وذاتی افعال واعمال میں نقص ہے یا اس کے اعصاب اور عضلات میں خرابی ہے۔یہی صحیح طریق علاج ہے۔

فرنگی طب کی غلطی:

فرنگی طب نے جہاں پردواوغذااورزہراور شے کے اثرات وافعال بیان کئے ہیں وہاں اس نے ایک طرف تمام جگرکوشریک کیا ہے جس میں اس کے ساتھ اس سے متعلق اعصاب وعضلات شامل ہیں۔جن کی حقیقت میں جگر کے ذاتی افعال سے کوئی مشابہت نہیں ہے۔دوسرا اس نے جسم کے تما غدد کے افعال کوجگر کے افعال سے جدا کردیا ہے۔یہ دونوں باتیں بالکل غلط ہیں۔

یادرکھیں کہ جگر سے متعلق اعصاب اور عضلات دونوں اپنے اپنے مرکز دماغ اور دل کے تحت کام کرتے ہیں اور تمام جسم کے غدد جگر کے ماتحت اپنے افعال واعمال انجام دیتے ہیں، جیسے اعصاب دماغ کے تحت اور عضلات دل کے تحت اپنے افعال انجام دیتے ہیں۔

طب قدیم کا کمال:

طب قدیم جب جگر کا ذکر کرتی ہے تو وہ اس کا مزاج گرم خشک بیان کرتی ہے اور اس کی غذا صفراء بیان کرتی ہے اور یہ بھی بیان کرتی ہے کہ اس میں جب تحریک ہوتی ہے تو جسم میں گرمی خشکی اور صفرا بڑھ جاتے ہیں۔اس طرح وہ جگر کے صرف اس حصے کا ذکر کرتی ہے جو غدی وغشائی مادہ (اپیتھل ٹشوز) سے بنا ہوا ہے۔یہی طب قدیم کا کمال ہے۔

جگر کے افعال:

جگر کے اعمال کتنے ہی پیچیدہ کیوں نہ ہوں تاہم اس کے افعال کی تین صورتیں ہیں تمام اغذیہ و ادویہ اور زہر واشیاء یہی تینوں صورتیں پیدا کرتی ہیں۔(۱) جگر میں تحریک پیدا کر کے اس کے فعل میں تیزی پیدا کر دے۔(۲) جگر میں تسکین پیدا کر کے اس کے فعل میں سستی پیدا کر دے۔(۳) جگر میں گرمی کی زیادتی سے اس کے فعل میں ضعف پیدا ہو جائے۔تحریک کی جتنی صورتیں ہیں ہم اعصاب پر دوا کے اثرات میں بیان کر چکے ہیں۔

فرنگی طب کی غلطی:

فرنگی طب اور ماڈرن سائنس جگر کے امراض میں دو ہی صورتیں تسلیم کرتی ہیں۔ایک جگر کے فعل

میں تیزی جس سے جسم میں صفراء بڑھ جاتا ہے۔ دوسرے جگر کے فعل میں سستی۔ اس سے جسم میں ریاح اور جگر میں بلغم بڑھ جاتی ہے۔ اس لئے جب جگر میں تیزی ہو جاتی ہے تو اس کو سست کرنے کی کوشش کی جاتی ہے۔ وہ مسکن اور مخدر ادویات مثلاً لفاح، اجوائن خراسان، بیش، کوکین، مارفیا، افیون، بھنگ، کافور برومائیڈ اور کلورل ہائیڈریٹ وغیرہ استعمال کرتے ہیں۔ یہ صورتیں پتہ کی تکلیف میں کرتے ہیں۔ جب جگر میں سستی ہوتی ہے تو ان میں تیزی پیدا کرتے ہیں۔ اس مقصد کے لئے گندھک، نمک، نوشادر، بادیان، اجوائن اور پودینہ وغیرہ استعمال کرتے ہیں۔

جہاں تک جگر کی سستی میں تیزی پیدا کرنے کا تعلق ہے تو یہ قابل قبول ہوسکتا ہے۔ اگر چہ اس مقصد کے لئے ان کے ہاں کوئی بھی قانون نہیں ہے۔ لیکن جہاں تک جگر کی تیزی میں سستی پیدا کرنے کا تعلق ہے یہ طریقہ بالکل غلط ہے۔ ہم چیلنج کے ساتھ کہتے ہیں کہ فرنگی طب اس علاج میں بالکل اندھی ہے اور بالکل عطائیانہ علاج کرتی ہے۔ یہ ان کی علمی و عملی جہالت اور غلطی کا اظہار ہے۔

جاننا چاہئے کہ جب جگر وغدد میں تیزی ہوتی ہے تو ان میں سوزش کی صورت پیدا ہو جاتی ہے چاہے وہ کسی قدر کم کیوں نہ ہو۔ اس کا علاج تسکین اور تخذیر نہیں ہے بلکہ اس میں تحلیل پیدا کرنی چاہئے جو ظاہر ہے کہ گرم ادویات سے ہوسکتی ہے اور ہر قسم کے مسکنات اور اکثر مخدرات سرد تر اور سرد خشک ہوتے ہیں جن سے جسم میں بلغم اور رطوبت پیدا ہوتی ہے اور عارضی سکون پیدا ہوتا ہے۔

مصالحہ جات

نمک کے افعال و اثرات:

کون شخص ہے جو نمک کو روزانہ کئی مرتبہ اور مزے لے لے کر استعمال نہیں کرتا۔ وہ شعوری طور پر استعمال کرتا ہے اور غیر شعوری طور پر بھی استعمال کرتا ہے۔ مختلف چیزوں اور مختلف حالتوں میں استعمال کرتا ہے۔ صحت اور مرض دونوں حالتوں میں استعمال کرتا ہے اور نمک کے اس کثرت استعمال میں ڈاکٹر کے مشورے کا محتاج بھی نہیں۔ مگر حیرت یہ ہے کہ بہت کم ایسے لوگ ہیں جو اس کے فوائد سے واقف ہوں گے اور شاید دس ہزار میں ایک بھی ایسا مشکل سے نکلے جو اس کے صحیح استعمال سے واقف ہو۔

اگر کسی اچھے پڑھے لکھے فاضل اور گریجوایٹ سے نمک کے استعمال کے متعلق سوال کیا جائے تو وہ نمک کے زیادہ سے زیادہ دو چار خواص بیان کر دے گا۔ یورپ کی معلومات دوہرا دے گا۔ مگر اس کے استعمال سے

ایسے ہی ناواقف ہے جیسے بےعلم انسان علم کے صحیح استعمال سے ناواقف ہو۔ اگر اس کلام میں مبالغہ ہو تو آپ تجربہ کر سکتے ہیں کہ یورپی معلومات جن میں دعویٰ کیا گیا ہے کہ سائنس کے تحت حاصل کی گئی ہیں لیکن اس کا کیا علاج ہے کہ وہ صرف ایک رخ پر چلتی ہیں ہمہ اثر نہیں ہیں جن کو (All Round) کہا جاتا ہے۔ یورپی خواص الاشیاء بالاعضاء نہیں ہیں۔ اگر کسی ایک عضو کا ذکر لیا ہے تو باقی اعضاء سے سلسلہ نہیں جوڑا۔ پھر اس میں مزاج اور اخلاط کو قطعاً نظر انداز کر دیا گیا ہے۔

عام طور پر ہانڈی دن میں دو تین بار پکتی ہے۔ روٹی میں نمک پڑتا ہے۔ اس کے علاوہ چاول چٹنیاں اور کھانے پینے کی چیزوں میں نمک ڈالا جاتا ہے۔ اس کے متعلق ان کے سمجھنے کا معیار صرف ذائقہ ہے۔ وہ تجربہ کی بنا پر زیادہ سے زیادہ یہ کہہ دیں گے کہ نمک کی زیادتی مجھے نقصان دیتی ہے۔ مگر اتنا جاننا تو انسانی جبلت ہے اور ان پڑھ بھی یہی چیز کہہ سکتا ہے۔ اس میں فضلیت کا سوال ہی پیدا نہیں ہوتا۔ اگر ان کو اس کے صحیح استعمال کا علم ہے تو وہ اسی طرح فرمائیں کہ چونکہ اس کا اثر خون اور دوران خون پر اس طرح پڑتا ہے کہ فلاں عضو کمزور ہوتا ہے اور فلاں عضو کو نقصان دیتا ہے۔ اس کے استعمال فلاں فلاں سکریشن کرتے ہیں۔ اس لئے اس کا استعمال وہ نہیں کرتے۔ اسی وجہ سے ان کو نقصان دیتا ہے۔ یہ میں نے صرف اس لئے لکھا ہے کہ میرا سینکڑوں بار کا تجربہ ہے اور میں چاہتا ہوں کہ نمک جیسی روزانہ استعمال کی چیز ہے۔ ہر فرد و بشر کو پوری واقفیت ہونی چاہئے کیونکہ روزانہ اکثر امراض اس کے غلط استعمال سے پیدا ہوتے ہیں اور رفع کیے جا سکتے ہیں جس چیز کے استعمال کی زندگی اور کائنات میں زیادہ ضرورت ہوتی ہے اس کو قدرت زیادہ پیدا کرتی ہے۔ جیسے آگ، ہوا اور پانی کے بعد لکڑی چونا اور نمک ہیں۔ نمک کی کثرت کا یہ حال ہے کہ جماداتی نمک کے علاوہ جو کانوں میں پیدا ہوتا ہے، سمندر کے پانی میں نمک کثرت سے پایا جاتا ہے۔ پھر سبزیوں میں نمک پھلوں اور پتوں میں نمک۔ یہاں تک کہ گوشت اور دودھ میں بھی نمک پایا جاتا ہے۔ ماڈرن سائنس میں نمک ہر اس شے کو کہتے ہیں جو الکلی (کھار) اور ایسڈ (تیزاب) کا مرکب ہو جن کی تعداد بےشمار ہو جو قدرتی طور پر بھی پائے جاتے ہیں۔ کانوں میں بھی پائے جاتے ہیں اور مصنوعی طور پر بھی بنائے جاتے ہیں۔ چونکہ نمک موالید ثلاثہ میں پائے جاتے ہیں۔ انسانی غذا کا جزو ہیں اور روزانہ غذا میں استعمال ہوتے ہیں جو انسانی خون میں اس کی غذا کے طور پر استعمال ہوتے ہیں مثلاً سوڈیم، پوٹاشیم، کیلشیم، فیرم اور سلفر وغیرہ جو بارہ چودہ کی تعداد میں مرکب صورت میں پائے جاتے ہیں۔ لیکن ہمارا مقصد یہاں پر صرف کھانے کے نمک کے استعمال کے متعلق بیان کرنا ہے۔ جس کی ہمیں ہر گھڑی ضرورت ہے اور جو صحت کے لئے انتہائی ضروری ہے۔

جاننا چاہئے کہ قدرت نے دنیا میں دو ہی قسم کی چیزیں بنائی ہیں۔ایک کھاری اور دوسری تیزابی۔ نمک ان دونوں کے مرکب کا نام ہے۔اس قسم کے کئی نمک ہیں جو مختلف تیزابوں اور کھاروں سے بنتے ہیں۔ جیسے سوڈیم سلف میگنیشم سلف اور امونیم کلورائیڈ وغیرہ چونکہ دھاتیں تمام کی تمام کھاری اثر رکھتی ہیں۔اس لئے سونا، چاندی، تانبا، لوہا، اور جست وغیرہ کے بھی نمک بنتے ہیں مگر اکثر قدرتی طور پر بھی پائے جاتے ہیں اور کانوں سے بکثرت نکالے جاتے ہیں جن کے الگ الگ فوائد ہیں لیکن ہر ایک نمک خواص اور فوائد کے لحاظ سے باہم مناسبت رکھتا ہے جیسے ہر قسم کی کھاری اور تیزابی اشیاء باہم مناسبت رکھتی ہیں۔فوائد کے لحاظ سے صرف یہ لکھ دینا کہ نمک کے کھانے سے دو چار امراض یا تکالیف رفع ہو جاتی ہیں یا یہ بے حد ہاضم اور ریاح شکن ہے۔اس کے برعکس ایسے اطبا بھی ہیں جنہوں نے نمک کے خواص پر جو کتب لکھی ہیں ان میں یہ ثابت کرنے کی کوشش کی ہے کہ نمک سر سے پیر تک تمام امراض کا واحد علاج ہے۔یعنی ان کے استعمال سے جسم میں کم وبیش حرارت پیدا ہوتی ہے اور ان کا اثر جسم کے غدد اور غشائے مخاطی پر ہوتا ہے۔یہی صحیح نہیں ہے بلکہ یہ جاننا چاہئے کہ اس کی ضرورت کیوں ہے؟ خون پر کیمیاوی طور پر اس کا کیا اثر ہے۔ یہ اعضاء پر کیسے اثر انداز ہوتا ہے۔نمک کے افعال اور فوائد میں چونکہ طوالت مفید نہیں ہوگی۔اس لئے مختصر یوں سمجھ لیں کہ نمک کی ضرورت اس وقت پیش آتی ہے جبکہ جسم میں رطوبات کی کمی اور خشکی ہو جائے اور خاص طور پر جب پیاس زیادہ لگے۔کیونکہ پیاس ہی ایک ایسی علامت ہے جو یہ بتاتی ہے کہ ہمارے اعضاء میں خون کی رطوبت (لمف) کی کمی ہے۔نمک کا یہ خاصہ ہے کہ وہ خون سے لمف کو جدا کر کے اعضاء میں گراتا ہے اور نمک کے استعمال سے پیاس اس لئے زیادہ لگتی ہے کہ وہ پانی کو جذب کرتا ہے۔ چونکہ اس کا اخراج زیادہ تر پیشاب اور پسینہ کے راستہ سے ہوتا ہے۔اس لئے اس کا اثر تمام جسم کے غدد(گلینڈ)خصوصاً گردوں اور جگر پر زیادہ ہے اس لئے اس کے استعمال سے غدد گردوں اور جگر میں تحریک ہو کر پسینہ، پیشاب اور صفراء کی پیدائش اور اخراج ہوتا ہے جس سے اسہال بھی آجاتے ہیں۔نمک کے کثرت استعمال سے جسم میں چونے اور فولاد کی کمی ہو جاتی ہے۔خون رقیق ہو جاتا ہے۔دوران خون اور دل سست پڑ جاتا ہے البتہ جب خون کے گاڑھے پن سے دل بیٹھ رہا ہو اور دوران خون رک رہا ہو جیسے عام طور پر ہیضہ کے مریض میں پایا جاتا ہے تو اس وقت نمک کا استعمال دوران خون کو جاری اور دل کو حرکت میں کر دیتا ہے۔اس کے کثرت استعمال سے چہرہ بے رونق، بال سفید اور بڑھاپا جلد آجاتا ہے۔ سینے اور پیٹ میں پانی پڑ جاتا ہے البتہ جن لوگوں کے گلے پڑے رہتے ہیں اور ہمیشہ گرمی کی شکایت کرتے ہیں۔نزلہ زکام بند میں مبتلا رہتے ہیں۔دمہ اور کھانسی خشک اکثر ان کو تنگ کرتی ہے۔ پیاس زیادہ، پیشاب میں جلن ہو ان کے لئے نمک کا

زیادہ استعمال ضروری ہے۔ یورک ایسڈ کے امراض جو عام طور پر زیادہ تنگ کرتے ہیں۔ جیسے سینہ کی جلن، دردسر، نزلہ زکام گلے اور جوڑ میں نقرسی درد، گردوں میں درد، زتیر وغیرہ کے لئے اکسیر کا حکم رکھتا ہے۔ نمک کے غرارے، گلے، دانت اور مسوڑھوں کی ہر تکلیف میں از حد مفید ہیں۔

خوراک اور استعمال:

نمک خوردنی شب و روز کھانے پینے کی چیزوں میں بقدر ضرورت ذائقہ کے لئے استعمال ہوتا ہے اس میں مقدار کا کوئی تعین نہیں کیا جاتا اور کیا بھی نہیں جانا چاہئے۔ بقدر ضرورت استعمال کرنا مفید ہے۔ البتہ جب اس کو دواً استعمال کرنا ہو تو چار رتی سے چار ماشہ تک مفرد یا مرکب صورت میں استعمال کریں۔ مفرد صورت کے استعمال کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ پانی یا کسی اور محلول شے میں حل کر کے استعمال کریں اور نصف گھنٹے کے بعد بلکہ ہر پندرہ منٹ بعد بھی استعمال کر سکتے ہیں۔ کھانے کے علاوہ یہ بیرونی طور پر بھی استعمال کیا جاتا ہے چونکہ اس میں ایک قسم کی تریاق کیفیت پائی جاتی ہے۔ اس لئے زہریلے اجزاء اور جراثیم کو فنا کر دیتا ہے۔ محلل ہونے کی وجہ سے محلل اورام اور دافع سوزش ہے۔ اس لئے بیرونی طور پر اس کو تنہا یا کسی دوا میں ملا کر استعمال کرنے سے نئے پرانے اورام زخم داد وغیرہ اور نقرسی جوڑوں پر تنہا پانی میں یا کسی دوا کے عرق یا دوا کے ہمراہ لیپ کر لیں اکسیر ہے۔ اندرونی اور بیرونی استعمال کے علاوہ آنکھ، ناک اور کان میں ادویات کے ہمراہ ڈال سکتے ہیں۔ دانتوں اور مسوڑھوں پر مل سکتے ہیں۔ غرارے کر سکتے ہیں چونکہ اس کے استعمال سے غشائے مخاطی میں تحریک ہوتی ہے اور اس سے رطوبات کا ترشح شروع ہو جاتا ہے۔ اس لئے بند نزلہ زکام، کان کے زخم اور آنکھوں کی خشکی اور کمزوری میں تریاق کا کام کرتا ہے۔ ناک کے لئے بطور نسوار تنہا یا نوشادر میں ملا کر استعمال کریں۔ آنکھ کے لئے سرمہ کے ساتھ استعمال کریں۔ کان میں استعمال کرنے کے لئے پانی میں گھول کر کسی روغن میں جلا لیں۔ زیتون کا روغن بہتر ہے۔ اگر پسینہ لانا ہو تو سرکہ میں گھول کر پئیں یا سرکہ میں جلا کر سفوف بنا لیں۔ پھلوں کے رس کے ہمراہ پی لیں۔ چونکہ اس کے استعمال سے رطوبت اور حرارت پیدا ہوتی ہے اس لئے استسقاء میں اس کا استعمال مضر ہے۔

سرخ مرچ کے افعال و اثرات:

ہر شخص خوب جانتا ہے کہ مرچ کے زیادہ استعمال سے تکلیف ہو جاتی ہے۔ پھر بھی وہ زیادہ نہ سہی کم ضرور استعمال کرتا ہے۔ اگر لال مرچ کے استعمال سے گھبرا جاتا ہے تو سیاہ مرچ کا استعمال شروع کر دیتا ہے مگر جب اس سے بھی تکلیف کم نہیں ہوتی تو گھبرا اٹھتا ہے کیونکہ اس کے استعمال کی زیادتی سے منہ، سینہ، پیٹ اور

پیشاب میں جلن، مقعد میں سوزش اور بواسیر، ناک، منہ، سینے، پیٹ، پیشاب اور پاخانے سے خون آنا شروع ہو جاتا ہے۔ یورک ایسڈ کے امراض پیدا ہو جاتے ہیں۔ دل گھبراتا ہے۔ خشکی اور گرمی بڑھ جاتی ہے لیکن وہ اس کے استعمال پر مجبور ہے۔ اس کو بچپن سے وہ استعمال کرتا آیا ہے اس کے رشتہ دار اور دوست ماں باپ، بھائی، بہن، ہمسائے اور عزیز سب روزانہ بلکہ دن رات استعمال کرتے ہیں۔ ہانڈی میں مرچ، چٹنی اور اچار میں مرچ بلکہ بعض قسم کے چاولوں میں مرچ اور بعض قسم کی روٹی میں بھی مرچ ڈالی جاتی ہے۔ سبزی پکائیں یا دال، گوشت پکائیں یا مچھلی مگر مرچ کے بغیر ان چیزوں کو تیار نہیں کر سکتے۔

جب انسان گھر سے بازار کی طرف آتا ہے تو وہاں بھی ہر شے مرچ میں تیار دیکھتا ہے۔ سیخ کباب ہوں یا شامی کباب، انڈے ہوں یا بیسن کے پکوڑے سب میں مرچ۔ جب حلوائی کی دکان کی طرف رجوع کرتا ہے تو ہر مٹھائی کے علاوہ باقی تمام چیزوں کو نمک مرچ میں تیار دیکھ کر حیران رہ جاتا ہے۔

اگر دو چار روز مرچ کو چھوڑ بھی دے اور میٹھا، پھیکا، نمکین اور ترشہ کھانے لگے تو دو تین دن میں نہ صرف اس کی طبیعت ان چیزوں سے بھر جاتی ہے بلکہ بھوک مر جاتی ہے۔ ہاضمہ خراب، پیٹ پھولا پھولا، منہ میں پانی، بدن سرد، دل بیٹھنا شروع ہو جاتا ہے، کمزوری معلوم ہوتی ہے، کام کرنے کو دل نہیں کرتا، ایسا معلوم ہوتا ہے کہ مرچ کا استعمال ترک کرنے کے ساتھ کسی نے جسم سے تمام طاقت باہر نکال لی ہے۔ آخر مرچ میں کیا خوبی ہے کہ اس کے کم وبیش استعمال پر ہر عورت مرد، بچہ، جوان اور بوڑھا مجبور ہے اور بعض شہروں میں اس کے نقصان کے باوجود بعض لوگ اس کو کثرت سے استعمال کرتے ہیں۔ آخر دنیا اس کے استعمال پر کیوں مجبور ہے۔ بعض لوگ کہہ سکتے ہیں کہ فلاں ملک میں فلاں شخص مرچ بالکل استعمال نہیں کرتا۔

جاننا چاہئے کہ جس ملک میں مرچ استعمال نہیں ہوتی یا کوئی شخص مرچ استعمال نہیں کرتا تو وہ ضرور اس کے بدل میں کوئی دوسری چیز اسی فائدہ کو حاصل کرنے کے لئے استعمال کرتا ہے مثلاً ادرک، رائی، پودینہ، پیاز، دارچینی، لونگ، تیز پات، لہسن وغیرہ استعمال کئے بغیر نہیں رہ سکتا۔ مگر مرچ ان سب سے مزید اور طاقتور ہے۔ سرخ مرچ کم وبیش آٹھ قسم کی ہوتی ہے۔ اپنے حجم کے لحاظ سے چھوٹے سیب سے لے کر چلغوزہ تک کی ہوتی ہے۔ اکثر چھوٹی مرچ بہت تیز اور بڑی مرچ کم تیز ہوتی ہے۔ شملہ کی مرچ بڑی اور کم تیز ہوتی ہے۔ اکثر سبزی کی جگہ استعمال ہوتی ہے۔ چھوٹی مرچ اپنی تیزی کے لئے بہت مشہور ہے۔ سیاہ مرچ بھی شکل کے لحاظ سے تین قسم کی ہوتی ہے۔ مثلاً گول مرچ، بھوری مرچ اور دراز مرچ ان کے علاوہ لوگ لونگ، دارچینی اور زیرہ وغیرہ بھی استعمال کرتے ہیں۔ لیکن حقیقت یہ ہے کہ سرخ مرچ کے فوائد ان سب سے بہت حد تک تیز ہیں۔ البتہ ادرک اس کا مقابلہ کر سکتی

ہے۔مگر تیزی میں اس سے پھر بھی بہت کم ہے۔

مرچ کے استعمال کو سمجھنے کے لئے اول غذا کے ہضم کو سمجھنا ضروری ہے جو غذا معدے میں جاتی ہے وہ دانتوں میں پس کر اور لعاب دہن سے تر ہو کر جاتی ہے۔ یہ دونوں چیزیں ہاضمہ میں معاون ہیں۔ پھر معدہ کے اندر اس میں رطوبت معدی شامل ہوتی ہے۔اسی طرح معدے سے جب آنتوں میں جاتی ہے تو وہاں پر جگر سے صفرا لبلبہ سے خاص قسم کی رطوبات اور آنتوں کی اپنی رطوبات اس میں شامل ہو کر اس کو ہضم کرتے ہیں۔ منہ سے لے کر آنتوں تک جس قدر بھی رطوبات غذا کے ہضم میں شریک ہوتی ہیں وہ تمام غدود (گلینڈ) سے نہیں بلکہ وہاں کی غشائے مخاطی (میوکس ممبرین) سے تراوش پاتی ہیں جو اپنے اندر تیزابی کیفیات رکھتی ہیں اور ذائقہ ان کا ترش ہوتا ہے۔ اگر یہ رطوبات نہ گریں تو غذا کبھی بھی ہضم نہ ہو۔

جاننا چاہئے کہ مرچ اور اسی قسم کی دیگر چیزوں کے استعمال سے خون کا دوران اعضائے غذائیہ خاص طور پر منہ، معدہ، آنتیں، جگر، لبلبہ اور طحال کی طرف تیز ہو جاتا ہے اور وہاں سے غشائے مخاطی کے ذریعہ مختلف رطوبات سے ترشح پا کر مختلف صورتوں میں غذا کے ہضم میں مدومعاون ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ جسم کے دوران خون کو تیز کرتی ہے۔اس میں گرمی پیدا کرتی ہے۔ جرم کش ہے۔

خون کے اندر بہت سے زہروں کو فنا کر دیتی ہے اور دوران خون کو جسم میں تقسیم کرتی ہے۔ کو پسینہ کے راستے خارج کرتی ہے۔ از حد مقوی قلب، محرک، دافع ریاح اور بھوک لگاتی ہے۔ ہیضہ جیسے موذی مرض کا اکسیر علاج ہے۔ ہیضہ کی کوئی بھی حالت ہو ضرور فائدہ ہوتا ہے۔ اگر ابتدائی حالت ہو تو زہر کو فنا کرتی ہے۔ دوسرا درجہ ہو تو قے اور اسہال بند کرتی ہے۔ اگر تیسرا درجہ ہو تو بدن کو گرم کر کے طاقت دیتی ہے۔ چونکہ مصفی خون ہے اس لئے خراب سے خراب اور زہریلے خون کو بھی چند دنوں میں صاف کر دیتی ہے۔ بشرطیکہ خون کی خرابی کا سبب جسم میں تیزابیت اور حرارت کی کمی ہو اور کھاری پن بڑھ گیا ہو۔ دوسرے معنوں میں جسم میں صفراء کی کمی اور بلغم کی زیادتی ہو گئی ہو۔ یہ ہر قسم کے بلغم کو چھانٹتی ہے اور منہ بلکہ جسم کے ہر حصہ سے رطوبات کا اخراج روک دیتی ہے۔ انتہائی زیادتی کی صورت میں مقامات رطوبت میں خون لانا شروع کر دیتی ہے۔ اس کے کثرت استعمال سے نکسیر، سوزش، چشم، منہ میں زخم، خون تھوکنا، خونی پیشاب، خونی پیچش، بواسیر اور عورتوں کو کثرت حیض کا مرض شروع ہو جاتا ہے۔ خون میں تیزی، جوش خون، ہائی بلڈ پریشر اس کے کثرت استعمال سے پیدا ہو جاتی ہے۔ اس کا ایک حیرت انگیز فائدہ یہ ہے کہ تر دمہ کے لئے مفید ہے لیکن اس کا اعتدال از حد ضروری ہے۔

اس کے افعال و خواص سمجھنے کے لئے اس قبیل کی ادویہ کا ذکر نہایت اہم ہے۔ سرخ مرچ زنجبیل

کے قبیلے سے ہے۔ اس قبیل کی دیگر ادویہ پیاز، تخم پیاز، حنظل، دارچینی، پودینہ، عاقر قرحا، لونگ، جائفل، رائی، تیز پات، فلفل سیاہ، پیلا مولی، اجوائن، بادیان، سوئے، زیرہ اور دھنیا وغیرہ شامل ہیں۔ ان میں سب سے زیادہ تیز جمال گوٹہ ہے۔ ان کا مزاج گرم خشک ہے اور یہ صفراء پیدا کرتے ہیں۔ سوائے مولی اور دھنیا کے باقی جگر کے لئے محرک ہیں۔ ان میں فرق مراتب اس طرح سمجھ لیں کہ جو ادویہ اپنے اندر قبض اور حبس کی تاثیر رکھتی ہیں وہ حرارت کم اور ریاح زیادہ پیدا کرتی ہیں۔ جیسے پیاز اور حنظل وغیرہ۔ جن میں حرارت زیادہ ہو وہ ارواح صالح پیدا کرتی ہیں۔ جیسے جائفل اور لونگ وغیرہ اور ان میں جو ادویہ ادرار کی طاقت رکھتی ہیں وہ حرارت کی پیدائش کے ساتھ حرارت کا اخراج کرتی ہیں، جیسے زیرہ سیاہ اور بادیان وغیرہ اور جن ادویہ میں تیزابیت زیادہ ہے وہ سوزش پیدا کرتی ہیں جیسے سرخ مرچ اور رائی وغیرہ۔ اللہ تعالیٰ کی اس فیاضی کو نظر انداز نہیں کرنا چاہئے گویا ان میں قابض بھی ہیں اور مسہل بھی، مقوی بھی ہیں اور محرک بھی، مدر بھی ہیں اور حابس بھی، مخرش بھی ہیں دافع سوزش بھی، حرارت کو پیدا کرنے والی اور حرارت کا اخراج کرنے والی بھی ہیں اور گرم بھی ہیں اور سرد بھی جیسے دھنیا اور مولی وغیرہ۔

اس طریق کا نام ہے خواص الاشیاء کا جاننا۔ جو اطباء خواص الاشیاء کو اس طرح جانتے ہیں ان کے لئے ہر دوا اکسیر اور مجرب بن جاتی ہے۔ ہم نے ہر دوا کو اس اندازے سے بیان کیا ہے کہ صحیح معنوں میں اس کے خواص ذہن نشین ہو جائیں۔

مرچ کے مرکبات:

حسب ضرورت مزاج، درجات اور اعضاء کے مطابق جس قدر چاہیں مرکبات تیار کر سکتے ہیں۔ چونکہ ہر طبیب مرکبات ترتیب دینے کی اہلیت نہیں رکھتا اس لئے چند ضروری مرکبات درج ذیل ہیں۔

۱۔ اکسیر ہیضہ:

سرخ مرچ اور رائی دونوں ہم وزن پیس کر گولیاں تیار کر لیں۔ ہر دس پندرہ منٹ بعد ایک گولی گرم پانی سے کھلا دیں۔ تین چار خوراکوں میں آرام آ جائے گا۔

۲۔ تریاق دمہ بلغمی:

سرخ مرچ، شحم، حنظل ہم وزن گولیاں بقدر خود بنا لیں۔ ایک ایک گولی ہر تین چار گھنٹے بعد کھلائیں۔

نوٹ: اوپر کی دونوں ادویات بے حد مقوی عضلات مولد صفراء اور منقی دل بھی ہیں بے حد ہاضم، دافع، ریاح شکم و

امعاء اور مصفی خون ہیں۔ پہلی دوا ملین اور دوسری مسہل اور مدر حیض بھی ہے۔

۳۔ مقوی بدن اور مولد خون:

سرخ مرچ ایک حصہ منقی سات حصے گولیاں بقدر جنگلی بیر بنالیں۔ دن میں ایک ایک گولی چار بار چبا کر کھالیا کریں۔ چند دنوں میں حیرت انگیز طاقت محسوس ہوگی۔

۴۔ روغن سرخ مرچ:

جس طریقے سے چاہیں نکال لیں مندرجہ بالا امراض میں بے حد مفید ہے۔

۵۔ اکسیر مصفی:

سرخ مرچ اور شنگرف ہم وزن منقی گولیاں بنالیں۔ بہترین مصفی خون ہونے کے علاوہ ہر قسم کی آتشک کے لئے اکسیر ہے۔ جذام تک کے لئے مفید ہے۔ پرانے زخموں کو چند دنوں میں اچھا کر دیتی ہے۔

۶۔ مقوی باہ:

سم الفار ایک حصہ، سرخ مرچ بارہ حصے، رائی بارہ حصے گولیاں بقدر خود تیار کریں۔ ایک ایک گولی دن میں تین مرتبہ استعمال کریں۔ بے حد مقوی باہ، ہاضم، مقوی بدن، دمہ رطب اور اکثر پرانے امراض جیسے وجع المفاصل کے لئے بے حد مفید ہے۔

کیمیاوی اثرات:

کیمیاوی طور پر اس میں سلفر کے اجزاء پائے جاتے ہیں۔ اس لئے اس میں پارہ شنگرف، نیلا تھوتھا، سنکھیا، بارہ سنگھا اور سنکھ کے کشتہ جات آسانی سے ہوجاتے ہیں۔

ہلدی کے افعال و اثرات:

ایک مشہور کہاوت ہے کہ چوہے کو ملی ہلدی کی گانٹھ وہ بن گیا پنساری۔ اس کہاوت میں اس امر کی طرف اشارہ ہے کہ پنساری کی دکان میں اہم شے صرف ہلدی ہی ہے کیوں نہ ہو؟ غذا، دوا اور صنعت وحرفت تینوں قسم کی ضروریات پوری کرتی ہے۔ اسی طرح ایک دوسری کہاوت ہے کہ ہلدی لگے نہ پھٹکری اور رنگ آئے چوکھا۔ گویا ہماری روزانہ زندگی میں ہلدی ہی ایک واحد شے ہے جو رنگنے کے کام آتی ہے۔ مثلاً ہانڈی میں مفید ہونے کے ساتھ ساتھ اس کو خوش رنگ بھی بنا دیتی ہے۔ اسی طرح کپڑے وغیرہ رنگنا ایک معمولی بات معلوم ہوتی

ہے۔ خاص طور پر گرمیوں میں جب آشوب چشم کی تکلیف ہوتی ہے تو ہلدی میں کپڑا رنگ کر سر پر ڈال لیتے ہیں تا کہ دھوپ کی تپش سے آنکھوں کو سکون پہنچے اور ضرورت کے مطابق اسی کپڑے سے آنکھ بھی پونچھ لی جائے۔ اسی طرح ابٹن کو اس سے رنگتے ہیں۔ خاص طور پر شادی بیاہ کے موقع پر دولہا اور دلہن دونوں کو اس سے تیار شدہ ابٹن مل کر نہلاتے ہیں۔ اس سے ایک تو جلد خوبصورت ہو جاتی ہے۔ دوسرے رنگت میں ہلکا پیلا پن پیدا ہو کر حسن کو دوبالا کر دیتا ہے۔ گویا روزانہ زندگی میں بھی اس کی اہمیت مسلمہ ہے۔ لیکن افسوس اس کی اہمیت سے صرف عوام ہی نہیں بلکہ اکثر اطباء بھی بے خبر ہیں اور اس کو ایک ایسی دوا خیال کرتے ہیں جو صرف غذا میں استعمال کی جا سکتی ہے یا اس سے رنگنے کا کام لیا جا سکتا ہے۔

حقیقت یہ ہے کہ اکثر لوگ ہلدی کے متعلق اتنا ہی جانتے ہیں کہ اس کو ہانڈی یا چاولوں کو لوگ رنگ دینے کے لئے ڈالتے ہیں لیکن آج کل اس کا استعمال بھی کم ہو رہا ہے۔ صرف سرخ مرچ ہی سے کام نکال لیا جاتا ہے البتہ خاندانی رؤسا کے ہاں اس کی جگہ زعفران استعمال ہوتا ہے جو رنگ کے ساتھ خوشبو اور تقویت بھی دیتا ہے۔ اس کے علاوہ دکھتی آنکھ کی حفاظت کے لئے کپڑا رنگنے اور عورتوں کے ابٹن میں استعمال ہوتی تھی مگر جب سے رنگ دار چشموں اور کریموں کا رواج ہو گیا ہے ہلدی کا یہ استعمال بھی ختم ہوتا جاتا ہے لیکن مغرب پرست لڑکیوں کو اس امر کا بالکل علم نہیں کہ ہلدی کے ابٹن کا مقابلہ کوئی کریم یا پاؤڈر نہیں کر سکتا کیونکہ اچھی سے اچھی کریم اور عمدہ سے عمدہ پاؤڈر جتنی بھی احتیاط سے لگائیں چند دنوں میں چہرہ بگاڑ کر رکھ دیتے ہیں۔ مگر اس کے مقابلے میں ہلدی کا ابٹن نہ صرف منہ کو صاف کرتا ہے بلکہ منہ کے داغ چھائیاں، دانے دور کرنے کے ساتھ ساتھ چہرے کو ہلکے زعفرانی رنگ میں رنگ دیتا ہے اور پھر طرہ یہ ہے کہ اس میں بالکل نقصان کا احتمال نہیں ہے۔ یہ اس لئے کہ ہر کریم اور پوڈر اس وقت تک مکمل نہیں ہوتا جب تک اس میں کیلشیم کا کوئی جزو نہ ڈالا جائے جو چہرے کے مسامات بند کر کے مواد کے اخراج کو روک دیتا ہے۔ ہلدی میں سلفر کا جزو ہوتا ہے جو سوزش کو رفع کرنے، خون کو صاف کرنے اور جلد کو نرم کرنے کی اپنے اندر زبردست طاقت رکھتی ہے۔ خاص بات یہ ہے کہ سلفر جلدی امراض کے لئے اکسیر تسلیم کی گئی ہے۔

ہانڈی کے استعمال میں اس کو زبردست اہمیت حاصل ہے اور حقیقت یہ ہے کہ ہانڈی میں گھی کے بعد ایک ہی چیز ہے جو ہانڈی کی اصلاح کرتی ہے وہ ہلدی ہے یعنی اگر ہانڈی میں تمام چیزیں مثلاً گوشت، بریاں، دالیں، لہسن، پیاز، نمک، مرچ اور دیگر گرم مصالحے اور پھر آگ کی گرمی تمام کی تمام پیٹ میں سوزش اور جلن پیدا کرنے والی ہیں مگر گھی اور ہلدی ایسی چیزیں ہیں جو اس سوزش اور جلن کو رفع کرتی ہیں اور ان لوگوں کی ہانڈی میں

گھی اور مکھن کی بجائے تیل پڑتا ہے اس ہانڈی کی حدت اور گرمی کا اندازہ کچھ وہی لوگ لگا سکتے ہیں جنہوں نے پہلے کبھی تیل کی ہانڈی نہ کھائی ہو۔ اگر تیل کی ہانڈی میں بھی ہلدی کافی ڈال دی جائے تو اس کا ضرر بھی بہت کم ہو جاتا ہے۔ ہلدی کے استعمال کو سمجھنے کے لئے اپنے جسم کے پھوڑے، یا سوجن کا تصور کریں جو کبھی آپ کو ہوئی ہو۔ اس کی تکلیف از حد بے چین کر دیتی ہے۔ اس بے چینی میں کافور کے تیل سے بھی اس قدر ٹھنڈک حاصل نہیں ہوتی جس قدر گرم پانی کی ٹکور سے ہوتی ہے اور ان کا یقینی علاج برف کے پانی کی ٹکور نہیں بلکہ گرم پانی کی ٹکور ہے۔ یہ صرف اس لئے کہ کوئی بھی سوزش خالص حرارت یا رطوبت یا روغنیت کے بغیر رفع نہیں ہوتی۔ خالص حرارت گندھک میں ہے باقی دو چیزیں گرم پانی اور گھی ہیں۔ جب بھی جسم میں کہیں پھوڑے ورم یا سوزش ہو تو اس قسم کے علاج کے سوا دنیا بھر میں اور کوئی علاج مفید نہیں ہے۔ ہلدی میں گندھک کی ایک خاص مقدار اور طاقت ہے۔ اس اصول کے مطابق جب بھی جسم کے اندر یا باہر کہیں بھی پھوڑے، پھنسیاں، دانے، ورم، سوزش، جلن ہو تو ہلدی کا اندرونی اور بیرونی استعمال فوراً ہی تکلیف کو رفع کرنا شروع کر دیتا ہے۔ جب سے گندھک کے خواص سائنٹفک تسلیم کئے گئے ہیں ہلدی کے اثرات بھی گندھک کے اثر کی وجہ سے مصدقہ ہو گئے ہیں۔ پھر ہلدی میں یہ خوبی ہے کہ اس کو غذا کے ہمراہ استعمال کر سکتے ہیں مگر گندھک کو بغیر دوا کے استعمال نہیں کر سکتے۔ سر سے لے کے پاؤں تک ہر قسم کی سوزش میں اکسیر کا کام کرتی ہے مثلاً سوزشی نزلہ زکام، جلن، پیشاب کا زیادہ آنا، جگر آنتوں اور مقعد کی جلن اور سوزش اس کے استعمال سے فوراً دور ہو جاتی ہے۔ جن لوگوں کو اس قسم کی کوئی تکلیف ہو وہ ہلدی کا استعمال زیادہ کریں اور اس کو گندھک کا ایک اچھا بدل خیال کریں۔ از حد مصفی خون بھی ہے اس لئے اس کو ہانڈی کے علاوہ روغن میں ملا کر یا جلا کر، پلٹس بنا کر، پانی میں گھول کر، لیپ بنا کر، مرہم بنا کر اور خشک پانی یا دودھ کے ہمراہ استعمال کر سکتے ہیں لیکن صحت کی حالت میں بغیر ضرورت استعمال نہیں کریں کیونکہ اس کے کثرت استعمال سے جسم میں کمزوری، ضعف قلب، صفراء کی زیادتی، بھوک کی کمی اور جسم ڈھیلا اور نرم ہو جاتا ہے۔

ہلدی کے استعمال میں اس امر کو ہمیشہ مدنظر رکھیں کہ یہ اپنے اندر گندھک کے خواص رکھتی ہے مگر اس میں اور گندھک میں جو فرق ہے وہ یہ ہے کہ گندھک حابس ہے۔ ہلدی حابس نہیں ہے۔ گویا نباتاتی گندھک ہے۔ جسم میں حرارت پیدا کرتی ہے اور ہر قسم کی اندرونی اور بیرونی سوزش کے لئے اکسیر ہے۔ اس میں تیزابیت نام کو نہیں بلکہ خود دافع تیزابیت ہے۔ جسم میں ترشی کو ختم کرنے کے لئے اول نمبر کی دوا ہے۔ جسم کے اندر سے سوزا کی مادہ جس جو سائیکوسس کہنا چاہئے اس سے دور ہو جاتا ہے۔ اس قبیل کی دیگر ادویہ جو اس کے ہمراہ یا اس کی مدد کے لئے استعمال کی جا سکتی ہیں ان میں ملٹھی، روغن زیتون، گھی، شہد، بادیان، نیم، بکائن اور رسونت وغیرہ قابل ذکر ہیں۔

ہلدی کے مرکبات:

ویسے تو ہلدی کے بے شمار مرکبات ہیں لیکن مندرجہ ذیل مرکبات اپنی افادیت کے اعتبار سے خاص اہمیت رکھتے ہیں

ا۔سفوف ہلدی:

ہلدی ایک چھٹانک، ملٹھی ایک چھٹانک، بادیان ایک چھٹانک، سفوف تیار کرلیں۔خوراک ایک ماشہ سے تین ماشہ، افعال واثرات غدی اعصابی ہیں۔خواص پرانا نزلہ زکام اور کھانسی بخار، پرانی بدہضمی، پیٹ وامعاء کے ہضم، محرقہ بخار، ترشی معدہ اور ترشی ذکار، پرانی پیچش، سوزاک پرانا اور نیا، پیٹ وامعاء اور مثانہ کے زخم وغیرہ بیرونی طور پر زخم پر چھڑک سکتے ہیں۔باریک سرمہ بنا کر آنکھوں میں لگا سکتے ہیں بطور نسوار ناک میں لے سکتے ہیں۔

۲۔حب ہلدی:

ہلدی ایک حصہ، صابن دیسی عمدہ ایک حصہ دونوں کو کوٹ کر گولیاں بنالیں۔خوراک ایک گولی سے تین گولی تک، افعال واثرات غدی ملین ہیں۔اسی طرح شہد میں بھی گولیاں بنا سکتے ہیں مگر اثر میں کچھ کمی ہوگی۔خواص مندرجہ بالا امراض کے علاوہ اثرات میں تیزی رکھتا ہے۔

۳۔دوائے ہلدی ملین:

ہلدی اور خمیرہ بنفشہ دونوں ہم وزن ملالیں اسی طرح شہد میں بھی تیار کر سکتے ہیں لیکن اثر میں زیادہ تیزی نہیں ہوگی۔خوراک دو ماشہ سے چھ ماشہ تک۔غدی ملین حار خواص مندرجہ بالا امراض میں زیادہ ملین اور اثرات میں زیادہ تیزی ہوگی۔

۴۔روغن ہلدی:

سفوف ہلدی ایک چھٹانک، پانی آدھ سیر، روغن زیتون ایک چھٹانک، تینوں کو آگ پر رکھ کر پکائیں۔جب پانی جل جائے تو روغن چھان لیں۔خوراک ایک ماشہ سے تین ماشہ تک اندرونی بیرونی طور پر استعمال کریں۔غدی ملین شدید ہے۔

۵۔اکسیر ہلدی:

ہلدی تین حصے، ریٹھہ ایک حصہ۔گولیاں بقدر خود بنائیں۔خوراک ایک گولی سے تین گولی تک

افعال واثرات محرک اعصابی حار۔خواص واثرات مندرجہ بالا امراض میں اکسیر ہے۔

۶۔تریاق اصفر:

ہلدی سفوف نو حصے اور شیر عشرہ تازہ ایک حصہ۔دونوں کو اس قدر رگڑیں کہ گولیاں بقدر دانہ مونگ بن جائیں۔خوراک ایک گولی سے تین گولی تک۔محرک اعصابی،حار شدید،خواص واثرات مندرجہ بالا امراض کے علاوہ جسم کے کسی حصہ سے خون آتا ہو فوراً چند خوراکیں بند کر دیتی ہیں۔پھیپھڑوں اور ہر قسم کی اندرونی زخموں کیلئے مفید ہے۔تپ دق کے لئے شرطیہ دوا ہے۔ہم چیلنج کرتے ہیں کہ اس سے بہتر نسخہ دق کے لئے پیش کرنا ناممکن نہیں تو مشکل ضرور ہے۔یہ ہمارا بیس سال کا تجربہ ہے۔

۷۔سرمہ ہلدی:

ہلدی سفوف اور سرمہ سیاہ ہم وزن ملا کر باریک سرمہ بنالیں۔خواص واثرات۔سوزا کی آنکھ اور آنکھ کی سوزشی امراض میں بے مثل سرمہ ہے۔یہ خوارکی طور پر دیا جا سکتا ہے۔خوارک دو چاول سے دورتی تک۔ افعال واثرات محرک اعصابی حار۔

نوٹ:

ہلدی ہر قسم کی ترشی کے خراب اور زہریلے اثرات کو دور کرنے کے لئے ایک خاص دوا ہے اور اس کے ساتھ ہی جسم میں صحیح قسم کی حرارت پیدا کرتی ہے۔

ادرک:

عربی میں زنجبیل (رطب) زنجبیل یابس کو سونٹھ کہتے ہیں۔یہ ایک قسم کی مشہور جڑیں ہیں۔یہ پاکستان اور ہندوستان کے علاوہ دیگر ممالک میں بھی پائی جاتی ہیں۔

رنگت وذائقہ:

اس کی رنگت زرد مٹیالی (خاکستری) ہوتی ہے اور ذائقہ چرپرا ہوتا ہے۔

افعال واثرات:

غدی اعصابی، غدد میں تحریک،عضلات میں تحلیل اور اعصاب ہیں تسکین،کیمیاوی طور پر خون میں صفرا اور حرارت پیدا ہوتی ہے۔

خواص:

محرک اور مقوی جگر اور گردے، محلل سوزش عضلات مسکن اعصاب و دماغ، مولد صفرا، مخرج صفرا، مقوی باہ، مولد حرارت غریزی، مہمالی، مشتہی، محلل اورام کا سرریاح، مدرحار، قاتل کرم اور دافع تعفن اور مقوی جسم ہے۔

فوائد:

اس کا رنگ اجوائن کے رنگ کے ساتھ ملتا جلتا ہے اور خواص بھی تقریباً اس کے ساتھ ملتے ہیں مگر اس میں ایک رطوبت فضلیہ ہوتی ہے جس سے اس میں حبس ٹوٹ جاتا ہے جو اجوائن میں پایا جاتا ہے۔ یہ صفرا کو پیدا کرتی ہے اور خارج بھی کرتی ہے۔ اجوائن کی طرح اس کا فرق دیگر چرپری ادویات کے ساتھ بھی کر لینا چاہئے۔

میری رائے میں اس کا مزاج تمام چرپری دواؤں کے مقابلے میں مختلف ہے یعنی ایک طرف عضلاتی غدی عضلاتی چرپری ادویہ جن میں سرخ مرچ اور جمال گوٹہ تک شریں ہیں۔ دوسرے طرف غدی اعصابی ادویہ جن میں سیاہ مرچ اور زیرہ سیاہ تک شریک ہیں جو اول الذکر کے مقابلے میں بہت لطیف ہیں۔

قرآن کریم میں اس کے متعلق آیا ہے۔ کان مزاجھا زنجبیلا جنت کے ایک چشمے کا ذکر آتا ہے جس کا مزاج اور میلان زنجبیلی ہوگا۔ گویا اس میں ایک قسم کا چرپراپن ہوگا اور دیگر ہر قسم کی چرپری ادویہ بھی اس کے تحت آجاتی ہیں جن میں خاص طور پر سرخ مرچ، پیاز، لہسن، دارچینی، لونگ، ہری مرچ، ٹماٹر، مرچ سیاہ، زیرہ سیاہ، زیرہ سفید اور دھنیا خشک وغیرہ یہ سب ادویہ مزاجوں کی کمی بیشی کے ساتھ چرپرے ذائقے میں شریک ہیں۔

استعمال:

جسم انسان میں جہاں تک حرارت کی پیدائش کا تعلق جگر کے ساتھ ہے اور حرارت ہی جسم میں ہضم و تحلیل غذا اور صحت ونشو وارتقاء کا کام کرتی ہے اس لئے جو ادویہ جسم میں حرارت پیدا کرتی ہیں۔ ان میں ادرک اول نمبر پر معتدل پیدائش حرارت دوا ہے۔ اس سے جگر اور غدد کے افعال تیز ہو جاتے ہیں۔ حرارت کی پیدائش بڑھ جاتی ہے۔ عضلات کی سوزش ختم ہو کر اس میں گرمی پیدا ہونی شروع ہو جاتی ہے۔ دل پوری طاقت سے کام کرتا ہے۔ اعصاب میں تقویت آنی شروع ہو جاتی ہے جس کے ساتھ دماغ میں ذہن اور حافظہ بڑھ جاتے ہیں۔

ادرک چونکہ محرک غدد ہے اور وہاں پر انقباض پیدا کرتا ہے جس سے اس میں تیزی آنی شروع ہو جاتی ہے اور طاقت بڑھنی شروع ہو جاتی ہے اسی وجہ سے مقوی و مبہی ہے۔

غلط فہمی:

بعض اطباء نے لکھا ہے کہ چونکہ ادرک میں رطوبت فضیلہ ہوتی ہے اس لئے یہ کسی حد تک ریاح بھی پیدا کرتی ہے۔ یہ خیال بالکل غلط ہے۔ جو دوا یا غذا حرارت یا صفرا پیدا کرتی ہے وہ ریاح ہرگز پیدا نہیں کرسکتی۔ چاہے اس میں کتنی بھی رطوبت فضلیہ کیوں نہ پائی جائے۔ حقیقت یہ ہے کہ ہر وہ دوا جو کسی عضو کے لئے موزوں ہے جب اس میں تحریک پیدا کرتی ہے تو وہ تحریک انقباض کے بغیر نہیں ہوسکتی۔ وہ انقباض سے پیدا ہوتا ہے۔ اس دوا کے ذمہ لگایا جاتا ہے۔

یاد رکھیں کہ ادرک بہت ہی زبردست کاسر ریاح ہے۔ دافع ترشی ہے اور ملین ہے۔ اسی وجہ سے ریاح شکم، درد شکم اور درد سینہ میں بے حد مفید ہے۔ اس مقصد کے لئے بیرونی طور پر تیل میں ملا کر یا بغیر تیل کے خشک ادرک کا مقام درد پر مالش کرنے سے آرام ہو جاتا ہے چونکہ ادرک محرک غدد ہے اس لئے ادرار بول اور اخراج پتھری کے لئے بے حد مفید ہے چونکہ دافع ترشی ہے اس لئے نقرس میں بھی بے حد مفید ہے۔ اس کا سب سے بڑا فائدہ یہ ہے کہ اس کے استعمال سے جسم میں رفتہ رفتہ حرارت اس قدر بڑھ جاتی ہے کہ آنکھوں میں طاقت پیدا ہو جاتی ہے اور بینائی بڑھ جاتی ہے۔

اجوائن دیسی:

عربی میں کمون ملوکی، فارسی میں نانخواہ، سنسکرت میں یوانکل، انگریزی میں بشپلی ویڈ کہتے ہیں۔ اس کا پودا چار فٹ کے قریب اونچا ہوتا ہے۔ پتے چھوٹے، نوکدار، پھول سفید اور چھوٹے ہوتے ہیں جن میں چھتوں کی شکل کے خوشے لگتے ہیں۔ جب یہ خوشے پک جاتے ہیں تو انہیں کوٹ کر اجوائن نکال لی جاتی ہے۔ اجوائن کے دانے چھوٹے چھوٹے ہوتے ہیں۔

مقام پیدائش:

پاک و ہند، ایران اور مصر میں پیدا ہوتی ہے۔

رنگت اور ذائقہ:

رنگ زردی مائل بھورا، ذائقہ چرپرا۔

مزاج:

گرم خشک تیسرے درجہ میں۔

افعال واثرات:

غدی عضلاتی یعنی غدد میں تحریک، عضلات میں تحلیل اور اعصاب میں تسکین، کیمیاوی طور پر خون میں صفرا اور حرارت پیدا ہوتی ہے۔ مقوی روح وحواس اور محرک نفس ہے۔

خواص:

مسمن جگر، محلل قلب، مسکن دماغ، مجفف، مفتح سدہ، حالی، مشتھی، کاسر ریاح، مدر حار، قاتل اور مخرج کرم، دافع تشنج اور تعفن مسکن الم وسوزش اور تریاق سموم، زیادہ مقدار میں ملین۔

فوائد:

درد شکم اور ریاح کے لئے بے حد مفید دوا ہے۔ برودت جگر اور کلیہ کے لئے یقینی دوا ہے اور جسم کے ہر قسم کے سدے کھولتی ہے۔ عام طور پر سدوں کے متعلق یہ تصور ہے کہ آنتوں میں سدے ہوتے ہیں لیکن سدوں کی حقیقت سے طبی دنیا اور فرنگی طب ناواقف ہیں۔

جاننا چاہئے کہ جب غدد میں تسکین ہوتی ہے تو وہاں پر بلغم اور رطوبت غلیظ ہوکر اخراج بند ہو جاتا ہے جس سے ان اعضا میں موادرک کر سدے بن جاتے ہیں۔ یہی صورتیں شریانوں کے غدد میں بھی پیدا ہوکر اس میں سدے پیدا ہو جاتے ہیں جس سے امراض قلب پیدا ہو جاتے ہیں اور گردوں کے سدوں کی صورت میں خون کا دباؤ (بلڈ پریشر) بڑھ جاتا ہے۔ اجوائن ان ہر قسم کے سدوں کو کھولتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ ریاح و پتھری اور صلابت جگر وطحال اور گردوں کو دور کرتی ہے۔ محلل عضلات ہے، پسینہ لاتی ہے، ہر قسم کے بخار دور کر دیتی ہے اور اس سے جلد کے دانے اور خارش دور ہو جاتی ہے۔ جسم کو گرم کرتی ہے۔ جب جلد کے قریب سدے بن کر وہاں پر خون منجمد ہوکر بہق و برص پیدا ہو جاتے ہیں ان کے لئے بے حد مفید ہے۔ معدہ وامعاء کے غدد اور جگر و گردوں سے رطوبات کا اخراج کر کے بھوک بڑھا دیتی ہے اور ان کے لئے مسخن اور مجفف بھی ہے اور محلل اورام بھی ہے۔ کثرت استعمال سے ضعف قلب ہو جاتا ہے۔ محلل عضلات ہے۔ دودھ اور منی کی پیدائش کو کم کر دیتی ہے۔ غدی محرک ہونے کی وجہ سے ادرار بول حارہ اور مدر حیض ہے۔ سردی کے عسر البول میں بے حد مفید ہے چونکہ غدد کے فعل میں تیزی پیدا کر کے صفراء کی پیدائش بڑھاتی ہے اس لئے دافع تعفن اور قاتل کرم ہے۔ تشنجی امراض خصوصاً تشنجی کھانسی کے لئے مفید ہے۔ اس کے اندر ایک قسم کا روغن ہوتا ہے جو انتہائی مسکن اعصاب ہے۔ یہ افیون کے مضر اور زہریلے اثرات کو بہت جلد دور کر دیتی ہے۔ بیرونی طور پر اس کا تیل یا اجوائن کا لیپ، درد، سوزش، زنبور اور عقرب گزیدہ کے لئے سکون پیدا

کر دیتا ہے اور زخموں کے تعفن کو روک دیتا ہے۔اس سے ایک قسم کا ست بنایا جاتا ہے جو اکثر یورپ وامریکہ سے آتا ہے۔اس کو کسی روغن میں ملا کر تیل بنالیا جاتا ہے لیکن اس کے لئے روغن غدی عضلاتی ہوتا ہے۔اسی قسم کے روغنوں کا نام امرت دھارا اور آب حیات رکھ دیا گیا ہے۔یاد رکھیں کہ اجوائن دیسی ایک بھروسہ کی دوا ہے۔

املی:

عربی اور فارسی میں تمر ہندی، بنگالی میں املی، سندھی میں گدامڑی اور انگریزی میں ٹمے رنڈس انڈیکا کہتے ہیں۔املی کا درخت بہت بڑا اور سدا بہار ہوتا ہے۔اس کا چھلکا سیاہ اور کھردرا ہوتا ہے۔پتیاں سرس کی پتیوں کی طرح ٹہنی پر آمنے سامنے لگتی ہیں اور ایک ڈنڈی پر دس سے پندرہ جوڑے تک پتیوں کے لگتے ہیں۔اس کے پھول گرمیوں میں نکلتے ہیں۔اس کی پھلیاں تین سے چھ انچ تک لمبی اور ابتدا میں کیکر کی پھلیوں کے مشابہ ہوتی ہیں پکنے کے بعد بادامی رنگ کی ہو جاتی ہے۔پھلی کا چھلکا پتلا اور سخت ہوتا ہے۔ ہر پھلی کے اندر چار سے بارہ تک بیج ہوتے ہیں۔ان بیجوں کے چاروں طرف ترش اور رس دار گودا ہوتا ہے۔یہی گودا زیادہ تر ادیات میں مستعمل ہوتا ہے۔اس کے علاوہ اس کے تخم بھی ادویہ میں استعمال ہوتے ہیں۔املی دوا اور غذا میں کثرت سے استعمال کی جاتی ہے۔اکثر شربتوں اور لیمن وغیرہ کی بوتلوں میں اس کا ست استعمال ہوتا ہے جس کو ٹاٹرک ایسڈ کہتے ہیں۔اس کے تخم میں قلیل مقدار میں ایک روغن بھی پایا جاتا ہے۔

مقام پیدائش:

سلیمان بن حسان نے کہا ہے کہ املی یمن، ہندوستان اور سوڈان میں بھی پیدا ہوتی ہے، بصرہ میں بھی پائی جاتی ہے۔ پاکستان میں بھی کہیں کہیں پیدا ہوتی ہے، لیکن پنجاب کی آب وہوا اس کے موافق نہیں۔

رنگت وذائقہ:

رنگت سرخ سیاہی مائل اور خام حالت میں سبز ہوتی ہے۔اس کے تخم بھی سیاہ مائل سرخ ہوتے ہیں۔ ذائقہ ترش ہوتا ہے۔

مزاج:

سرد درجہ اول اور خشک درجہ دوم میں ہوتا ہے۔مقدار خوراک دو تولہ سے پانچ تولہ تک۔

افعال واثرات:

عضلاتی اعصابی یعنی عضلاتی محرک۔اعصابی محلل اور غدی مسکن ہے۔خون میں کیمیاوی طور پر ترشی

ہوجاتی ہےاوراخلاط میں طبعی اورخالص سودا کی پیدائش بڑھ جاتی ہے۔تخم املی کے بھی یہی اثرات ہیں۔

خواص:

مولدسودا، دافع قے، مسہل بلغم، مقوی قلب اورمعدہ وامعاء، مغلظ بلغم مقوی خون ودافع بخار بلغمی اور دافع پیاس ہے۔

فوائد:

ترشی جسم وخون کا ایک اہم اور موثر جزو ہے بلکہ زندگی اور کائنات کا ایک لازمی عنصر ہے۔ گویا اس کے بغیر نہ صرف جسم وخون بلکہ زندگی اور کائنات نامکمل ہیں۔ جاننا چاہیئے کہ اس کائنات اور زندگی میں جس قدر بھی اشیاء ہیں چاہے وہ مادہ شکل میں غذا دوا اور زہر ہوں یا محلول اور ہوا کی صورت میں پائی جائیں۔ وہ سب تین حالتوں، تین ذائقوں اور تین رنگوں میں پائی جاتی ہیں۔ یہ تین حالتیں (۱) کھار (۲) ترشی (۳) نمک ہیں۔نمک بھی دراصل کھار اور ترشی کا مرکب ہے اور ترشی بھی کھار میں خمیر کے بعد پیدا ہوتی ہے۔ کھار کا رنگ سفید آسمانی، ترشی کا رنگ سرخ اور نمک کا رنگ زرد تحقیق کیا گیا ہے یعنی جب خون میں کھاری پن زیادہ ہوتو قارورہ سفیدی مائل ہوتا ہے۔ جب ترشی زیادہ ہوتو سرخ ہوتا ہے اور جب خون میں نمک کے اثرات زیادہ ہوں تو قارورہ کا رنگ زرد ہوتا ہے۔

ترشی دوقسم کی ہوتی ہےاول سردخشک جیسے املی، انارترش اورسرکہ وغیرہ جن کوہم عضلاتی اعصابی کہتے ہیں۔دوم مزاج گرم خشک جیسےکوئی اچار انگوراورتیزاب گندھک وغیرہ جن کوعضلاتی غدی کہتے ہیں۔ترشی کےموثر جز کو ماڈرن میڈیکل سائنس میں وٹامن سی کہتے ہیں لیکن ہم نے اس کے جن دواقسام کی تحقیق کی ہے وہ اس تحقیقات اوران کےافعال واثرات کےفرق سے بےخبر ہیں۔

جاننا چاہیئے کہ ترشی کےافعال واثرات میں بڑی غلط فہمیاں ہیں۔ ہرطبی کتب نے یہ غلطیاں کی ہیں اور یہاں تک کہ جناب حکیم کبیرالدین نےعلم الادویہ نفیسی کے ترجمہ میں بھی یہ غلطی کی ہے کہ املی مسہل صفراء ہے جوکسی طرح بھی صحیح نہیں ہے۔ کیونکہ جب طب کا یہ قانون ہے کہ ترشی کا مزج سردخشک ہےاورسردخشک اشیاءسودا پیدا کرتی ہیں اورسودا کبھی صفراء کا مسہل نہیں ہوسکتا۔بلغم کا مسہل تو ہوسکتا ہے کیونکہ غلیظ ہوکرہی سودا بنتا ہے۔اگرہم ترشی کا مزاج گرم خشک بھی قرار دیں جیسا کہ ہم نے تحقیق کیا ہےتو بھی گرم خشک مزاج مولدصفرا ہوتا ہے مسہل صفرا

نہیں بن سکتا۔اس لئے اس غلط فہمی کو ضرور مدنظر رکھیں جو صدیوں سے طبی کتب میں چلی آتی ہیں اس لئے املی مولد سودا، مغلظ بلغم اور مسہل بلغم ہے۔

دوسری غلط فہمی املی کے متعلق یہ ہے کہ اس کو مفرح تسلیم کیا گیا ہے۔کیفیت مفرح کے متعلق ہم بارہا لکھ چکے ہیں کہ جب تک کوئی دوا یا غذا دل اور عضلات میں تسکین پیدا نہ کرے اس وقت تک وہ مفرح نہیں بن سکتی۔املی محرک عضلات اور قلب ہے اور ترشی کے مسلسل استعمال سے قلب اور عضلات میں سوزش پیدا ہو کر گھبراہٹ اور بے چینی پیدا ہو جاتی ہے۔اس لئے املی کو مفرح کہنا غلط ہے۔

تیسری غلط فہمی یہ ہے کہ اس کو صفراوی بخاروں کے لئے مفید لکھا گیا ہے۔جب یہ سودا کی پیدائش بڑھاتی ہے اور بلغم کو غلیظ کر کے اسکا اخراج بھی کرتی ہے تو صفرادی بخاروں کے لئے کیسے مفید ہو سکتی ہے۔البتہ بلغمی بخاروں کے لئے ضرور مفید ثابت ہوتی ہے۔

چوتھی غلط فہمی یہ ہے کہ املی پیاس کو تسکین دیتی ہے۔یہ اس لئے کہ اس کو قاطع صفراء تسلیم کیا گیا ہے لیکن یہ حقیقت ہم لکھ چکے ہیں کہ املی کا قاطع اور مخرج صفراء سے کوئی تعلق نہیں ہے جہاں تک پیاس کا تعلق ہے وہ بھی صفرا سے نہیں ہوتی بلکہ بلغم کی تیزی (اعصابی عضلاتی) سے لگتی ہے۔دوسرے الفاظ میں جب جسم میں کھاری پن بڑھ جاتا ہے تو پیاس میں شدت پیدا ہو جاتی ہے۔یہی وجہ ہے کہ برف کے استعمال سے پیاس بڑھ جاتی ہے۔ اس کا علاج سوزش اعصاب کو ختم کرنا ہے جو ترشی (طبعی سودا) سے ختم ہو جاتی ہے جس کو ہم عضلاتی اعصابی کہتے ہیں جو ترشی اور املی کا مزاج ہے۔اس سے دوران خون اعصاب و دماغ میں تیز ہو جاتا ہے۔ جہاں پر تحلیل ہو کر سوزش اعصاب ختم ہو جاتی ہے اور پیاس بجھ جاتی ہے۔یہی پیاس کا راز اور علاج ہے۔عضلاتی محرک ہونے کی وجہ سے مقوی معدہ اور مخرج بلغم ہے۔

اسی طرح یہ امر بھی ذہن نشین کر لیں کہ قے بھی جسم میں کھاری اثرات بڑھ جانے کی وجہ سے آتی ہے۔اس کا باعث بھی بلغم کا بڑھ جانا ہے جس کو ہم اعصابی عضلاتی تحریک کہتے ہیں۔اس کا علاج بھی ترشی کے استعمال سے کیا جا سکتا ہے۔اس لئے املی قے میں مفید ہے۔

تخم املی کے افعال و اثرات اور مزاج بھی وہی ہیں جو املی کے ہیں۔یعنی عضلاتی اعصابی لیکن ترشی نہ ہونے کی وجہ سے وہ اپنے فوائد میں بہت کمزور ہیں۔البتہ سوختہ کرنے سے ان میں کچھ قوت پیدا ہو جاتی ہے۔ان کو زیادہ تر جسم میں قبض اور حبس پیدا کرنے کے لئے استعمال کرتے ہیں۔

الائچی:

عربی میں قاقلہ، فارسی میں ہیل بوا، بنگالی میں ایلاج اور انگریزی میں کارڈی مم کہتے ہیں۔ایک درخت کے بیج ہیں۔یہ تقریباً ہر علاقہ میں مشہور دوا ہے جو دوا کے علاوہ کثرت سے غذا اور پان میں استعمال کی جاتی ہے بلکہ گرم مصالحہ کا ایک لازمی جزو قرار دیا گیا ہے۔

اقسام:

الائچی دو اقسام کی ہوتی ہے۔ایک قسم چھوٹی الائچی کہلاتی ہے جس کے اوپر کا پوست سفید سبزی مائل اور اس کے اندر سیاہی مائل چھوٹے چھوٹے تخم بھرے ہوتے ہیں جن کا مزہ کسی قدر تلخ و تیز اور خوشبو مرغوب قسم کی ہوتی ہے۔

دوسری قسم کی بڑی الائچی کہلاتی ہے۔اس کا بیرونی پوست سرخ سیاہی مائل ہوتا ہے۔اس کے اندر تخم بھی سیاہی مائل ہوتے ہیں اور مزہ بھی کسی قدر تلخ و تیز اور خوشبو مرغوب ہوتی ہے۔

مقام پیدائش:

مالابار، مدورا، میسور، گورک، ٹراونکور (جنوبی ہند) لنکا، دارجلنگ اور جنوبی نیپال کے علاقے الائچی کی پیدائش کے لئے خاص طور پر مشہور ہیں۔

رنگت اور ذائقہ:

چھوٹی الائچی کے چھلکے کا رنگ سفید سبزی مائل اور تخم قدرے سیاہی مائل ہوتے ہیں۔ذائقہ تلخ و تیز اور ٹھنڈا خوشبودار ہوتا ہے۔بڑی الائچی کے تخم قدرے سیاہی مائل ہوتے ہیں۔ذائقہ تلخ و تیز اور ٹھنڈا خوشبودار ہوتا ہے۔بڑی الائچی کے چھلکے کا رنگ سرخ سیاہی مائل ہوتا ہے۔ذائقہ تلخ و تیز اور کم خوشبو رکھتی ہے۔

افعال و اثرات:

چھوٹی الائچی اعصابی غدی یعنی اعصابی محرک، غدی محلل اور عضلاتی مسکین ہے۔خون میں کیمیاوی طور پر کھاری پن کے ساتھ اس میں رقت اور لطافت پیدا کرتی ہے۔بڑی الائچی اعصابی عضلاتی یعنی اعصابی محرک، غدی محلل اور عضلاتی مسکن ہے۔خون میں شدید قسم کا کھاری پن پیدا کرتی ہے جس سے اس میں شدید رقت اور لطافت پیدا کرتی ہے۔

مزاج:

چھوٹی الائچی تیسرے درجے میں تر اور پہلے درجے گرم ہے۔ بڑی الائچی تیسرے درجے میں تر اور سرد پہلے درجے میں پائی جاتی ہے۔ یونانی کتب میں چھوٹی الائچی کو گرم دوسرے درجے میں اور خشک بھی دوسرے درجے میں لکھا ہے اور بڑی الائچی کو گرم پہلے درجے میں اور خشک تیسرے درج میں لکھا ہے لیکن دونوں مزاج غلط ہیں۔

جاننا چاہیئے کہ جس دوا میں کھاری پن زیادہ ہو اور ترشی بالکل نہ ہو تو وہ ہمیشہ تر ہوتی ہے۔ جب تری زیادہ ہو تو گرمی کا سوال ہی پیدا نہیں ہوتا۔ دوسری دلیل یہ ہے کہ جس دوا کے کھانے سے جسم میں صفراء پیدا نہ ہو اور سوداء میں کمی واقع ہوتی ہو یا خشکی پیدا نہ ہو تو وہ کبھی بھی گرم وخشک نہیں ہوسکتی۔ چھوٹی بڑی الائچی کو جس قدر دل چاہے کھالیں مگر ان سے نہ صفرا پیدا ہوگا اور نہ ہی جسم گرم ہوگا بلکہ جسم ٹھنڈا اور پانی پانی ہو جائے گا بلکہ کافور کے افعال واثرات ظاہر ہوتے جائیں گے۔ یہی وجہ ہے کہ اکثر یونانی کتب میں کافور کو گرم اور بعض میں معتدل لکھا ہے اور بہت کم میں سرد لکھا گیا ہے۔ مزاج میں گرمی وسردی اور تری وخشکی کے ساتھ کھار، وترشی اور نمکین ذائقوں کو بھی ضرور مدنظر رکھنا چاہیئے۔ اس سے مزاج کے تعین میں یقینی صورت پیدا ہو جاتی ہے۔

مقدار خوارک:

چھوٹی الائچی نصف ماشہ سے ایک ماشہ تک اور بڑی الائچی ایک ماشہ سے تین ماشے تک۔

خواص:

مدر رطوبات، مطیب، لطف دافع ریاح، ہاضم، مفرح دافع حرارت و بخار اور مقوی۔

غلط فہمی:

طب میں اکثر ادویہ کے خواص سمجھنے میں بہت سی غلط فہمیاں پائی جاتی ہیں۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ طب کی اصطلاحات کو صحیح طور پر ذہن نشین نہیں کرایا گیا۔ یہی غلط فہمی الائچی کے متعلق بھی ہے۔ اس کو ہاضم ومفرح اور مقوی لکھا گیا ہے۔ مگر اس کے استعمال میں اکثر غلطیاں کی جاتی ہیں۔ اس لئے ہم نے اپنی اکثر کتب میں ان طبی اصطلاحات کی تشریح لکھی ہے۔

ہاضم:

عام طور پر یہ غلط فہمی پائی جاتی ہے کہ کتب علم الادویہ میں بعض ادویہ کو ہر حیثیت سے بالخاصہ ہاضم لکھا

گیا ہے، ایسا ہرگز نہیں ہے۔ کیونکہ ہر دوا کا اپنا ایک مزاج ہے اور اس کے مخصوص افعال ہیں۔ وہ اپنے افعال و مزاج کے مطابق اعضاء اور خون پر اثر انداز ہوتے ہیں مثلاً گرم امراض کے لئے سرد ادویہ اور تر کے لئے خشک ادویات ہی مفید ہوسکتی ہیں۔ اس طرح ہاضمے کی خرابی کا تعلق جن اعضاء سے ہے ان کا درست کرنا صحیح علاج ہے۔ یہ نہیں ہے کہ کوئی ہاضم چورن جس میں بہتر ادویہ کو نمک سے لے کر ترشی اور کھار تک جمع کر لیا گیا ہو استعمال کر لینے سے ہاضمہ درست ہو، ہاضمہ کا تعلق منہ سے مقعد کی نالی تک ہے۔ اس میں معدہ و امعاء جگر و طحال اور لبلبہ وغیرہ شریک ہیں۔ ہاضمہ کی ادویات تجویز کرنے میں مزاج کے ساتھ ہر عضو کی رعایت ضروری ہے۔ پھر کبھی بھی کوئی نسخہ ناکام نہیں ہوتا۔

اس سے بھی اہم بات یہ ہے کہ فرنگی طب کی بے اصولی اور فرنگی ڈاکٹروں کے عطائیانہ علاج نے ہاضم اور مقوی معدہ ادویات کو بغیر مزاج اور اعضاء کو مدنظر رکھے دنیا بھر میں غلط ادویہ کا ایک سیلاب پھیلا دیا ہے جو بے حد مضر اور ہر روز نئے امراض اور موت کا باعث بن رہا ہے۔ ان میں ٹی بی اور ہارٹ فیلور کو خاص دخل ہے۔ صرف اتنا لکھ دینا کہ فلاں دوا ہاضم ہے اور معدے کے لئے مفید ہے کافی نہیں ہے۔ جبکہ ہاضم کا تعلق صرف معدہ سے نہیں ہے اور معدہ خود مرکب عضو ہے۔ اس میں اعصاب بھی ہیں اور غدد و عضلات بھی ہیں۔ ان سب کے افعال جدا جدا ہیں۔ اس لئے ہضم کی خرابی کی صورتیں بھی مختلف ہیں۔ جب تک ان کو مدنظر نہ رکھا جائے ہاضمہ درست نہیں ہو سکتا۔ فرنگی طب اس علم سے بالکل واقف نہیں ہے۔

مفرح اور مقوی:

جب طبی کتب میں مفرح ادویہ اور اغذیہ پر نظر پڑتی ہے جو مفرح قلب کے لئے استعمال کی جاتی ہیں۔ یہ صحیح ہے کہ مفرح قلب کے لئے ہونی چاہئیں لیکن ہم دیکھتے ہیں کہ طبی کتب میں اور اطباء کے معمول میں بھی مفرح قلب ادویہ کو مقوی قلب کی صورت دیے جاتے ہیں یعنی قلب کے فعل میں تیزی پیدا کرنا مقصود ہوتا ہے۔ یہ غلط ہے کیونکہ ہر مفرح دواء اور غذا ہمیشہ مقوی دماغ اور اعصابی ہوتی ہے۔ جس سے قلب کی طرف سے دوران خون اور حدت کم ہو جاتی ہے اور وہاں پر تسکین پیدا ہو جاتی ہے یا اعتدال پیدا ہو کر تقویت پیدا کر دیتی ہے۔ اس لئے کسی مفرح قلب شے کو مقوی قلب سمجھ کر استعمال نہیں کرنا چاہئے۔ یہی وجہ ہے کہ بعض لوگ تقویت قلب کی خاطر زیادہ سے زیادہ مفرح قلب اشیاء استعمال کرتے ہیں۔ لیکن اس سے فائدہ کی بجائے نقصان زیادہ ہوتا ہے۔

فوائد:

الا یچی چونکہ محرک اعصاب اور مولد رطوبت ہے اس لئے اس کا ہاضم ہونا اعصابی تحریک اور کمی رطوبات کے تحت ہے اور جن مریضوں کے جسم میں رطوبات کی زیادتی ہوگی تو الا یچی کے استعمال سے ان کے ہاضمہ میں زیادہ خرابی ہو جائے گی۔اسی طرح جن کے جسم میں رطوبات کی زیادتی ہوگی ان کو الا یچی کے استعمال سے نہ کوئی فرحت معلوم ہوگی اور نہ ہی مسرت ہوگی بلکہ دل زیادہ سے زیادہ گھٹتا رہے گا اور پریشانی بڑھ جائے گی۔ دوسرے معنوں میں جن کے جسم میں تیزابیت کی زیادتی ہو ان کو الا یچی مفید ہے۔لیکن جن کے جسم میں کھارکی زیادتی ہو ان کو الا یچی کے استعمال سے تکلیف ہوتی ہے۔انہی اثرات کے تحت یہ مفرح و ہاضم اور دافع خشونت و بوئے دہن ہے۔اس کے منہ میں رکھتے ہی لعابی غدد فوراً رطوبت پیدا کرنا شروع کر دیتے ہیں درد شکم اور سوزش معدہ کے لئے بے حد مفید ہے۔جگر اور گردوں کے ادرار کے لئے اکسیر ہے۔دافع بخار ہے۔اس کو مقوی ادویات میں استعمال کرنا مفید نہیں ہے۔

نمکیات خون و جسم

ترشی (ایسڈیٹی):

شاید ہی کوئی ایسا مرض ہو جس میں حکیم اور ڈاکٹر صاحبان ترشی اور کھٹاس کا کھانا بند نہ کر دیتے ہوں لیکن حیرت کا مقام ہے کہ ترشی سے بڑھ کر دل کو تحریک دینے والی کوئی شے نہیں۔ترشی کے اس محرک (سٹیمولیٹنٹ) اثر کے مقابلے میں کسی یاقوتی خمیر اور جوہر مہرہ وغیرہ کو پیش نہیں کیا جا سکتا لیکن معالج صاحبان ہیں کہ ضعف قلب میں بھی ترشی کھانے سے روک دیتے ہیں۔اس سے بھی زیادہ پر لطف بات یہ ہے کہ بلغمی کھانسی اور بلغمی دمہ میں خاص طور پر جبکہ بلغم غلیظ اور کثیف ہو گیا ہو ترشی سے بہتر کوئی شے نہیں ہو سکتی مگر یہاں پر بھی معالج صاحبان ترشی کے استعمال سے ڈرتے ہیں۔حیرت تو اس امر پر ہے کہ خواص المفردت میں تقریباً ہر ترش، دوا اور غذا کے تحت لکھا ہے کہ مخرج بلغم ہے۔اس سے بھی بڑھ کر عجیب بات یہ ہے کہ مخرج بلغم کھانسی کے لئے جو مرکبات تیار کئے جاتے ہیں۔ان کو چٹنیاں کہتے ہیں۔ان کا ترش ہونا یقینی امر ہے مگر پھر بھی عام ترش اشیاء سے منع کیا جاتا ہے۔

ایک لطیفہ ہے کہ اگر کسی گاتے ہوئے گویئے کو لیموں، سنگترہ یا انار کی شکل میں ترشی دکھا دی جائے تو گاتے ہوئے رک جائے گا۔یہ اس لئے کہ منہ میں پانی آجاتا ہے۔شاید اسی وجہ سے دانت کھٹے کرنا محاورہ ہے

کیونکہ جن کے دانتوں میں کھٹاس ہوگی وہ منہ میں پانی کی وجہ سے بول نہ سکے گا۔ گویا ترشی ایک ایسی شدید محرک شے ہے جس کے دیکھنے سے بھی جسم سے رطوبات کا اخراج شروع ہو جاتا ہے، تو پھر اس کے استعمال سے کس قدر تیز اثرات ہوں گے۔

ترشی کے استعمال سے رطوبات کا اخراج کہاں سے ہوتا ہے؟ جاننا چاہئے کہ عضلات (مسلمہ) جسم کی بناوٹ اسپنج نما ہے اور اس میں رطوبت (لیکوئڈ) اور ہوا ایک تناسب سے بھری رہتی ہے۔ جب جسم میں ترشی کی زیادتی ہوتی ہے تو اس سے ایک طرف جسم میں ریاح (کاربن) کی زیادتی ہوتی جاتی ہے تو دوسری طرف اس سے عضلات میں انقباض پیدا ہوتا جاتا ہے جس سے رطوبات کا اخراج شروع ہو جاتا ہے اور اس کی انتہائی زیادتی باخبر عضلات میں سوزش (اری ٹیشن) پیدا کر دیتی ہے۔ گویا ترشی کی زیادتی سے عضلات اور اس کا مرکز دل اور عضلات کی قسم کے دیگر اعضاء جن میں پھیپھڑے خاص طور پر شریک ہیں ان سب میں سکیڑ پیدا ہو جاتا ہے۔

مزاج وخواص:

چونکہ ترشی کا مزاج سرد خشک ہے اس لئے اس سے جسم میں ریاح اور برودت کی زیادتی کے ساتھ ساتھ حرارت اور رطوبات کی کمی واقع ہو جاتی ہے جس کے نتیجہ میں سوادیت کی زیادتی اور خون میں غلظت پیدا ہو جاتی ہے۔

کیمیاوی اثرات:

ترشی کے استعمال سے غلیظ بلغم لطیف ہو کر اخراج پانا شروع کر دیتی ہے، گویا مقطع اور مضعف بلغم ہے۔ اس کے علاوہ قابض اور مجفف ہے جسم میں بہت جلد نفوذ کر جاتی ہے۔ ہاضم مشتہی، مقوی معدہ قاطع صفراء و قاطع حدتِ خون، مفرح اور جالی ہے۔ کف کا ناش کر کے وات پیدا کرتی ہے۔ پت کو جگر سے لے کر اعصاب میں داخل کر دیتی ہے۔ پیٹ خاص طور پر آنتوں میں دیوار کو بھر دیتی ہے۔ اسی طرح دل اور پھیپھڑوں میں والیو مقام کر لیتی ہے۔

استعمال:

بلغم کی زیادتی اور بلغمی امراض میں مفید ہے۔ جسم کا ڈھیلا ہو جانا۔ دل کا پھیل جانا وموی بخار خاص طور پر موسمی بخاروں میں مفید ہے۔ پرانے زخم و پرانی خارش، داد چنبل جسم کے سفید و سیاہ داغ پر لگانا بے حد مفید ہے۔ قے و متلی اور ہیضہ کی ابتدائی حالت کے لئے بھروسہ کی دوا ہے۔

اقسام ترشی:

جاننا چاہئے کہ ترشی صرف نباتی صورت میں پیدا ہو جاتی ہے۔ یہ جماداتی اور حیوانی صورت میں نہیں پائی جاتی۔ البتہ مصنوعی طور پر جماداتی اشیاء سے ملا کر بنائی جاتی ہے۔ اس لئے اس کی دو اقسام ہیں۔(۱) اصلی ترشی جس میں املی، آلو بخارا، انگور، انار، سنگترہ، مالٹا، آلو چہ، لیمو، جامن، فالسہ، ٹماٹر اور دیگر ترش سبزیاں اور میوہ جات وغیرہ ترشی کے اثرات کی وجہ سے مشینی طور پر تمام پھلوں اور سبزیوں کے ایک ہی اثرات ہیں لیکن کیمیاوی طور پر ان کے اثرات میں بہت کچھ فرق پایا جاتا ہے۔ بعض میں چونے کے اثرات پائے جاتے ہیں۔ بعض مفرح ہیں، بعض مقوی، بعض حابس ہونے کی وجہ سے قابض اور بعض لین ہونے کی وجہ سے ملین اثرات بھی رکھتے ہیں۔

دوسری قسم مصنوعی ترشی کی ہے۔ اس کی بھی دو صورتیں ہیں۔ اول انہی پھلوں اور سبزیوں کو سڑا کر بنائی جاتی ہیں جیسے سرکہ، دوسرے جماداتی اشیاء سے تیار کی جاتی ہے۔ یہ عام طور پر بہت تیز ہوتی ہے۔ ان کو تیزاب (ایسڈ) کہتے ہیں لیکن ان کو ترشی کی مناسبت سے ترشہ کہنا زیادہ بہتر ہے۔

سرکہ یا اس کی دیگر ترشیاں ست املی، ست لیمو وغیرہ عام طور پر نباتات سے بنتی ہیں اور وہ سب نباتاتی اور نامیاتی ہیں۔ اس لئے ان کو عضوی ترشی یا آرگینک ایسڈ کہتے ہیں اور دیگر جماداتی ترشہ کو غیر عضوی ترشہ (ان ارگینک ایسڈ) کہتے ہیں جن میں تیزاب گندھک، تیزاب نمک، تیزاب شورہ وغیرہ دیگر تیزابات بھی پائے جاتے ہیں جو سائنس کی دنیا میں مستعمل ہیں۔ جیسے ترشہ نوریں (فاسفورک ایسڈ) اور ترشہ لبن (لیکٹک ایسڈ) وغیرہ۔ یہ تمام ترشے اپنی ترشی کی وجہ سے مشینی طور پر باہم مشترک ہیں لیکن کیمیاوی طور پر اپنی دیگر دوا کی وجہ سے اپنے اندر سے جدا جدا خواص رکھتے ہیں۔

ان کے خواص جاننے سے قبل اس امر کو سمجھنا بھی ضروری ہے کہ ترشہ کیسے تیار ہوتا ہے تا کہ اس کے اثرات اور خواص جاننے میں سہولت پیدا ہو۔ جاننا چاہئے کہ اکثر اقسام کے ترشے تیار کرنے سے قبل تخمیر کا عمل ہونا ضروری ہے۔ عمل تخمیر کیا ہے؟

تخمیر یعنی خمیر اٹھنا (فرمنٹیشن) ایک کیمیاوی عمل ہے جو اکثر عضوی (آرگینک) اشیاء میں عام طور پر جراثیم کے ذریعے ظہور پذیر ہوتا ہے۔ کسی چیز میں خمیر اٹھانے کے لئے جو چیز ملائی جاتی ہے اس کو خمیر (میسیٹ) کہتے ہیں۔ خمیر حقیقت میں وہ جراثیم (جرمز) ہوتے ہیں جن میں خمیر اٹھانے کی قوت ہوتی ہے۔ کبھی ایسا بھی ہوتا

ہے کہ خمیر ملائے بغیر عمل تخمینہ ہونے لگتا ہے۔اس کی یا تو یہ وجہ ہوتی ہے کہ جراثیم ہوا میں سے اس چیز کے اندر گر پڑتے ہیں یا اس چیز میں پہلے سے موجود ہوتے ہیں۔انگور کے رس میں ایک خمیر ہوتا ہے۔اس لئے انگور کی شراب وائن یا سرکہ یا ونیگر بنانے کے لئے اس میں مزید خمیر ملانے کی ضرورت نہیں ہوتی۔جب کسی میں عمل تخمیر شروع ہوتا ہے تو عموماً وہ چیز گرم ہو جاتی ہے اور اس میں گرم ابخرے (بخارات) اٹھنے لگتے ہیں۔

عمل تخمیر کے مختلف اقسام ہیں۔سب سے زیادہ عام قسم ہے جس سے الکوحل (جو ہر شراب) اور کاربن ڈائی آکسائیڈ (دوخان مکرر نسیمی) پیدا ہوتے ہیں۔دوسری قسم وہ ہے جس سے بعض خمیر کے عمل سے بعض تیزابات بنتے ہیں۔

خمیر کی اہمیت:

خمیر کے عمل کو زندگی اور کائنات میں بے حد اہمیت حاصل ہے یہ عمل زندگی اور کائنات کا ایک جزو ہے۔اگر خدانخواستہ عمل تخمیر ختم ہو جاے تو فوراً یہ زندگی اور کائنات بھی ختم ہو جائے۔حقیقت یہ ہے کہ زندگی اور کائنات اس عمل تخمیر یا دوسرے معنوں میں ترشی اور ترشہ پر قائم ہے۔یعنی ترشی سے عمل تخمیر قائم رہتا ہے اور عمل تخمیر سے ترشی یا ترشہ (تیزاب) پیدا ہوتا رہتا ہے۔

زندگی کے بعد دوسرے درجہ پر نشو ونما اور ارتقاء ہے۔یہ حیوانات و نباتات بلکہ جمادات میں بھی بغیر ترشی اور خمیر کے ممکن نہیں ہے۔جس جسم میں ترشی اور عمل تخمیر کا کیمیاوی عمل ختم ہو جاتا ہے۔وہاں نشو ونما اور ارتقاء رک جاتا ہے۔کمزور حیوانات و انسان اور درخت و پودے جو رطوبات کی زیادتی سے سڑنے لگتے ہیں ان میں نشو ونما اور ارتقاء ختم ہو کر اور تخریب شروع ہو جاتی ہے۔پھر قدرت بقاء اصلح کے اصول پر کسی اور کی زندگی کے لئے ان حیوانات و نباتات اور جمادات کو غذا بنانا شروع کر دیتی ہے۔

زندگی اور نشو ونما اور ارتقاء کے بعد تیسرا مقام طاقت ہے اور یہ طاقت صرف ترشی اور ترشہ سے قائم ہے۔دنیا میں کوئی ایسی طاقت کی دوا یا غذا نہیں ہے جس میں بالواسطہ یا بلا واسطہ ترشی یا ترشہ نہ پایا جاتا ہو۔جن میں ترشی یا عمل تخمیر نہیں پایا جاتا وہ چیزیں ترشی کو کم کر کے اعتدال پر لانے والی یا بالکل ختم کر دینے والی ہیں۔جیسے نمکیات اور کھاریں۔یہ دونوں قسم کی چیزیں طاقت کو اعتدال پر لانے والی یا طاقت کو کمزور کرنے والی ہیں۔گویا زندگی و نشو ونما اور ارتقاء و طاقت کا تعلق قدرت کی طرف سے فطری طور پر خمیر کے ذمے لگا دیا گیا ہے۔

لیکن اس کی زیادتی پھر زندگی میں تکلیف اور نقصان کا باعث ہے مثلاً جسم کے جس حصہ میں ترشی کی

زیادتی ہو جائے وہاں پر اول تحریک اور تیزی شروع ہو جاتی ہے۔ پھر وہاں انقباض کی صورت پیدا ہو کر رطوبت خشک ہو جاتی ہے۔ پھر وہاں پر سوزش اور جلن کی حالت قائم ہو جاتی ہے لیکن یہ سوزش و جلن، حرارت کی زیادتی کی وجہ سے نہیں ہوتی بلکہ سردی کی وجہ سے ہوتی ہے۔ جیسے پانی برف بن کر جب جم جاتا ہے تو جلن اور سوزش پیدا کرتا ہے۔ البتہ یہ کیفیت اس لئے عمل میں آتی ہے کہ وہاں پر حرارت کی ضرورت ہے اور طبیعت اس کو طلب کر رہی ہے۔ کوئی ترشی گرم نہیں ہے جب تک اس کو گرم اغذیہ یا ادویہ میں نہ ملایا جائے۔ جیسے تیزاب گندھک جو ترشی اور گندھک کا مرکب ہے لیکن وہ بھی جسم کو جلا تو سکتا ہے جو سوزش کا عمل ہے لیکن جسم کو گرم نہیں کر سکتا۔ گویا کوئی ترشی چاہے اعتدال سے زیادہ بھی ہو جائے جسم کو گرم نہیں کر سکتی۔ البتہ اس کا فعل سوزش اور جلن اس امر کی طرف دلالت ہے کہ وہاں پر حرارت کی ضرورت ہے۔

جاننا چاہئے جسم میں جہاں کہیں بھی سوزش اور جلن پائی جاتی ہے وہ گرمی کی زیادتی کی علامت نہیں ہے۔ البتہ ترشی اور ترشہ کی زیادتی کی علامت کہی جاسکتی ہے۔ مثلاً خشک نزلہ زکام اور کھانسی کی جلن، پیٹ اور دل کی جلن، جسم پر گرمی کے دانے، پیشاب اور پاخانے میں جلن اور سوزش وغیرہ بلکہ پیاس تک۔ یہ سب حرارت کی علامات نہیں ہیں بلکہ حرارت کی طلب کی علامات ہیں۔ ان سب کے علاج میں کبھی دافع حرارت اور شربت وغیرہ استعمال نہ کریں بلکہ گرمی پہنچائیں اور گرم تر ادویات یا گرم پانی استعمال کرائیں۔

اسی طرح جس حصہ جسم میں تخمیر کی زیادتی ہو جائے گی وہاں پر فساد اور سوزش اور حرارت کی زیادتی ہو جائے گی لیکن یہ حرارت غریبہ ہوگی، جس سے عام طور پر بخار چڑھ جاتا ہے۔ یہ حرارت غریبہ دراصل حرارت غریزیہ کی کمی ہے اور وہاں پر اس کی کمی کو پورا کرنا چاہئے، نہ کہ دافع بخار یا معرق یا مدر ادویات سے قوت مدبرہ، بدن اور اعضاء متعلقہ کو کمزور اور ناکام کر دینا چاہئے۔ علاج میں اس قسم کی غلطیاں عام طور پر فرنگی طب میں ہوتی ہیں۔ یا وہ لوگ کرتے ہیں جو فرنگی ادویات اور مرکبات استعمال کرتے ہیں۔ مریض مرض اور اعضاء کا مزاج اور کیفیات کو نہیں دیکھتے۔ یہ اطباء بلکہ عوام کا فرض ہے کہ وہ انگریزی ادویات سے پرہیز برتیں۔ وہ صرف علامات کی ادویات ہوتی ہیں۔ امراض اور بدن کی ادویات نہیں ہوتیں۔ مندرجہ بالا امور سے ثابت ہوا کہ ترشی اور ترشہ جہاں انسان کیلئے زندگی، نشو ونما اور ارتقاء اور قوت کیلئے ضروری ہے۔ وہاں اس کی زیادتی باعث مرض اور تکلیف بھی ہے۔

ترشی اور ترشہ کے ان خواص و افعال اور اثرات و منافع کے طب اور ایورویدک میں بے شمار مرکبات ہیں۔ جیسے شربت، مربے، اچار، چٹنیاں، شیرہ جات، (سیکنش) سرکہ جات، کانجی، شکنجبین اور خشک مفرد صورت میں کشمش، منقی، اعلیٰ آلو بخارا، انار دانہ، امچور، املی، آملہ، خوبانی، زرشک، اشق، سرسوں، رائی، تخم پیاز، گڑ، گلاب،

کلونجی وغیرہ۔سینکڑوں مرکبات اور مفردات ہیں جو استعمال ہوتے ہیں۔جن کا فرنگی طب میں نہ ذکر ہے اور نہ ایسے بے ضرر علاج کا اس کے پاس جواب ہے۔ان مرکبات کی تفصیل اس قدر طویل ہے کہ ان پر ایک جدا کتاب لکھنے کی ضرورت ہے۔ترشہ میں بھی بہت سے اقسام کے تیزابات استعمال ہوتے ہیں جن میں تیزاب گندھک، تیزاب نمک، تیزاب سرکہ اور تیزاب شورہ خاص طور پر روزانہ کے استعمال میں مستعمل ہیں۔ان کے علاوہ سائنس نے چند خاص قسم کے تیزابات کا بھی اضافہ کیا ہے۔جن میں ترشی کم ہے مگر وہ دافع نقص اور دیگر امراض میں بھی استعمال ہوتے ہیں۔جیسے بورک ایسڈ (ترشہ سہاگہ) کاربالک ایسڈ (ترشہ شفالی) بن بنزوک ایسڈ (ترشہ لوبانی) ٹے نک ایسڈ (ترشہ مازو) وغیرہ ترشہ کے طور پر استعمال نہیں ہوتے لیکن افعال کے لحاظ سے اس امر کا خیال رکھیں کہ جن اعضاء پر ترشی یا ترشہ کا اثر ہے ان کا بھی انہی اعضاء پر اثر ہے۔اگرچہ کیمیاوی افعال میں ضرور اختلاف پایا جاتا ہے۔

سنکھیا کو بھی سائنس ایسڈ میں شریک کرتی ہے اور اس کا نام اسی لئے آرگینک ایسڈ رکھا گیا ہے۔ دراصل ایسڈ نہیں ہے یہ این ہائیڈ رائڈ قسم کے مرکبات میں شریک ہے۔مگر عضوی اور مشینی افعال کی صورت میں یہ ترشی اور ترشہ میں شریک ہے۔

ترشہ کے کیمیاوی اثرات:

تیزاب خود ایک کیمیاوی مرکب یا کیمیاوی اشیاء میں کیمیاوی تبدیلی ہے اور بغیر کاربن کے تیار نہیں ہوتا اور کاربن کیمیاوی ترشی ہے۔ان تیزابات کے خواص یہ ہیں کہ ان میں ہر قسم کی دھاتیں حل ہو جاتی ہیں۔ دھاتوں کو حل کرنے کے بعد اس محلول کو اگر خشک کر لیا جائے تو اکثر وہ دھاتیں پانی، تیل، گلیسرین، سپرٹ اور الکوحل وغیرہ میں حل کر کے اندرونی و بیرونی طور پر استعمال کی جاسکتی ہیں۔جو لوگ کیمیا گری کا شوق رکھتے ہیں۔ ان کو بھی یاد رکھنا چاہئے کہ بغیر تیزاب کے کیمیا تیار نہیں ہوسکتی کیونکہ تیزاب ہی خواص ہے اور بغیر ترشی کے رنگ پیدا نہیں ہوسکتا۔ھذا شئے ظاہر شفق فی السماء انشاءاللہ تعالیٰ بہت جلد کیمیا کے اسرار و رموز پر لکھا جائے گا جو بے حد مفید اور دلچسپ ہوگا۔

کھار (الکلی):

''اونچی دکان پھیکا پکوان'' اردو زبان کی ایک عام ضرب المثل ہے۔جس میں نفسیاتی طور پر پھیکے پن کی کم مائیگی کا اظہار کیا گیا ہے۔پنجابی زبان میں بھی کہتے ہیں ''پھیکے خربوزے متراں دی ارواح''

یہاں بھی پھیکے پن کی کمتری کو بیان کیا جاتا ہے۔ ہمارے ذائقوں میں پھیکا بھی ایک ذائقہ ہے جس کو ہم کوئی اہمیت نہیں دیتے۔ اس سے ایک مراد تو یہ ہے کہ اس میں شرینی اور دیگر مصالحہ جات میں کمی کی وجہ سے ذائقہ میں خرابی ہے اور دوسرا مقصد یہ ہے۔ مصالحہ جات کی اس میں ذائقہ اور طاقت کی کمی ہے۔ یہاں تک اس ذائقہ کو فضول خیال کیا گیا ہے۔ تلخ ذائقہ کے مقابلے میں بھی اس کی کوئی اہمیت نہیں دی گئی کیونکہ تلخ ذائقہ کو بھی مقوی جسم اور مصفی خون خیال کیا جاتا ہے۔ ضعف اور مرض کی حالت میں اکثر تلخ ادویہ اس نظریہ کے مطابق استعمال کی جاتی ہیں۔

اسی طرح ''رنگ پھیکا پڑنا'' بھی ایک محاورہ ہے۔ اس میں رنگ کی اہمیت اور اس کے حسن وخوبی کی نفی کی گئی ہے۔ یہی نفی اگر انسانی چیز کو دیکھ کر کی جائے تو یہ اس کی صحت کی کمزوری یا شرمندگی پر دلالت کرتا ہے۔ دونوں صورتوں میں انسانی کمزوری اور کم مائیگی کو ظاہر کرتا ہے۔ غور کا مقام ہے کہ ہمارے بزرگوں نے صرف ضرب الامثال اور محاورات میں ہی روزانہ زندگی کی حکمت وفلسفہ اور حقائق بیان کر دیئے ہیں۔

پھیکا ذائقہ دراصل کھاری پن ہے جو ترشی کے بالمقابل ہے۔ گزشتہ پرچے میں ترشی کے مضمون میں ہم لکھ چکے ہیں کہ ترشی طاقت ہے تو اس سے صاف ظاہر ہوتا ہے کہ پھیکا ذائقہ یا کھاری پن جسم میں کمزوری اور خون کے جوش میں کمی پیدا کرتا ہے۔ بالکل رنگوں میں بھی یہ صورت ہوتی ہے کہ ترشی رنگوں کو پیدا کرتی دیتی ہے اور ان میں مضبوطی کا باعث ہوتی ہے اور اس کے مقابلے میں کھاری پن نہ صرف رنگوں کو خراب کر دیتا ہے بلکہ رنگوں کو صاف کر دیتا ہے۔ جیسے سوڈا، پوٹاش، بلیچنگ پاؤڈر اور پڑراس وغیرہ۔ لطف یہ ہے کہ آخر کی دونوں چیزیں رنگ کٹ کے نام سے مشہور ہیں۔ یہ بات تو ہر پڑھا لکھا انسان جانتا ہے کہ ہر قسم کا صابن کھار، سوڈا اور پوٹاس کو تیل میں ملانے سے تیار ہوتا ہے۔ جو انسان اپنے جسم اور کپڑوں کو دھونے کے لئے استعمال کرتا ہے۔ اس سے نہ صرف میل کٹ جاتا ہے۔ بلکہ ہر قسم کی چیک دور ہو جاتی ہے۔

ان حقائق سے ثابت ہے کہ ہر قسم کی کھاریں ترشی کی مخالف جسم کو کمزور خون کو پتلا روغنیات کو ختم کرنے والی اور رنگوں کو اڑانے والی ہیں۔ اب اس کی روشنی میں اس ضرب المثل پر غور کریں ''اونچی دکان پھیکے پکوان'' یعنی ایسے پکوان میں نہ ذائقہ، نہ گھی، نہ مصالحے اور نہ ہی خوش رنگ ہوں۔ یہی صورت پھیکے خربوزوں کی بیان کی گئی ہے کہ ان میں شرینی ولذت اور خوش رنگی مفقود ہے۔ گویا پھیکی رطوبت ہی رطوبت ہے جو کثرت پیشاب لا کر کمزوری کا باعث بنے گی۔ ممکن ہے ہیضہ کا باعث ہو جائیں وغیرہ وغیرہ۔

کھاراور ترشی کا فرق:

ا۔کھاری اشیاء کا ذائقہ پھیکا مگر تیز کی صورت میں کسیلا اور کچھ کڑوا ہو جاتا ہے۔تیزابات کا ذائقہ ہمیشہ ترش رہتا ہے۔

۲۔کھاری اشیاء کو چھونے سے صابن جیسا نرم محسوس ہوتا ہے۔البتہ ان کے کاسٹک ہونے کی صورت میں چھونا تکلیف کا باعث ہے۔تیزابات کو نہیں چھو سکتے۔وہ شدید کاری ہیں۔

۳۔کھاری اشیاء آکسیجن اور ہائیڈروجن دونوں گیس ہوتی ہیں۔تمام تیزابات میں ہائیڈروجن کا ہونا ضروری ہے۔

۴۔کھاری اشیاء میں سرخ لٹمس نیلا ہو جاتا ہے۔مگر تیزاب نیلے لٹمس کو سرخ کر دیتا ہے۔

۵۔کھاری اشیاء جب ہلدی سے ملتی ہیں تو اس کو بھورا کر دیتی ہیں لیکن ترشی تیزابات کا ہلدی پر کوئی اثر نہیں ہوتا۔

ایک تجربہ:

تین امتحانی نلیاں لیں۔ان میں سے ایک میں سجی، دوسری میں چونا اور تیسری میں کاسٹک پوٹاس ڈالو۔اب ان میں دو قطرے سرخ حل شدہ لٹمس کے ڈالو۔فوراً سب میں سرخ لٹمس نیلے ہو جائیں گے۔اس تجربہ سے ثابت ہو جائے گا کہ جو اشیاء ہلدی کو بھورا اور سرخ لٹمس کو نیلا کر دیں وہ سب کھاری ہیں۔گویا ان میں ترشی بالکل نہیں ہے۔البتہ بعض اشیاء ایسی بھی ہیں جن میں نہ نیلا لٹمس سرخ ہوتا ہے اور نہ سرخ لٹمس نیلے رنگ میں بدلتا ہے۔یہ صورت نمکیات سالٹس کے محلول میں ہوتی ہے۔جیسے کھانے کا نمک اس کو نیوٹرل (متعادل) کہتے ہیں۔ اس کا بیان ہم نمک کے افعال واثرات میں کر چکے ہیں۔

کھاری اشیاء میں سجی، جوکھار، نشادر، چونا، سہاگہ سفید، قلمی شورہ قابل ذکر ہیں۔انگریزی ادویات میں سوڈا اپوٹاش، میگنشیا اہمیت رکھتی ہیں۔ان میں پوٹاس تو بالکل وہی چیز ہے جس سے ہمارے کھاری نمک تیار ہوتے ہیں۔یعنی کسی چیز کی راکھ لے کر اس کو ایک دن رات کیس لوہے یا تانبے کے برتن میں بھگو رکھے اور دن میں تین چار مرتبہ خوب اچھی طرح ہلاتے رہیں پھر پانی کو نتھار کر آگ پر رکھ کر خشک کر لے۔بس اس کو اس کی پوٹاش کھار کہتے ہیں۔یہ ایک ائرش لغت ہے جو دو کلمات سے مرکب ہے۔اول پاٹ بمعنی ظرف۔بادیہ اور دوسرے ایش بمعنی راکھ۔بس اس کے معنی ہوئے راکھ بادیہ کیمسٹری میں اس کو دھاتوں میں شمار کرتے ہیں۔زیادہ مصنوع

طور پر بنائے جاتے ہیں۔اس طرح سوڈیم اور میگنشیم کو بھی دھاتوں میں شمار کرتے ہیں۔

افعال و اثرات کے لحاظ سے یہ سب کھاروں (الکلیز) میں شمار ہوتی ہیں۔فرق یہ ہے کہ بعض کھاریں جسم اور خون پر تیز اور شدید اثر کرتی ہیں اور بعض کا اثر خفیف ہوتا ہے۔پوٹاش اور نوشادر کا اثر سوڈیم اور میگنیشم سے بہت تیز اور شدید ہے اور چونے کے اثرات سب سے کم ہیں۔اسی طرح سنگ جراح اور دیگر پتھر اور جواہرات وغیرہ مثلاً سنگ مرمر، سنگ یشت، سنگ سر ماہی عتیق اور مرجان وغیرہ یہ سب کھاری اثرات رکھتے ہیں۔ اسی طرح ہر قسم کی دھاتیں۔سونا چاندی، تانبا لوہا، جست قلعی اور شیشہ، سونا مکھی، روپا مکھی، سرمہ وغیرہ وغیرہ۔

کیمسٹری میں یہ دھاتیں اکثر تیزابات میں حل کی جاتی ہیں لیکن ایورویدک اور طب میں ان کو کشتہ کیا جاتا ہے اور کوشش کی جاتی ہے جن اشیاء کے ساتھ ملا کر ان کو کشتہ کیا جاتا ہے ان میں بھی ترشی نہ پائی جائے کیونکہ تیزابی کشتے وہ کام نہیں کرتے جو بغیر ترشی کے کشتے اثرات پیدا کرتے ہیں۔ترش اشیاء اور تیزابات میں کٹے ہوئے کشتے اول تو جزو بدن کم ہو جاتے ہیں۔دوسرا جسم میں جا کر سوزش کا باعث ہوتے ہیں۔سب سے بڑا کام کشتہ جات میں یہ ہے کہ جاذب رطوبات اور مقوی اعضاء جسم اور خون ہوتے ہیں۔

نباتی ادویات میں جو تیز کھار کا کام دیتی ہیں۔آک، تھوہر ہر قسم، کنیر ہر قسم، برگد، پیپل، جنگلی انجیر، تلسی، کھیکوار، اٹ سٹ، دودھی بوٹی، تلخ توری وغیرہ ہیں اور انہی میں اکثر کشتہ جات کئے جاتے ہیں۔ان کے علاوہ اور بھی بہت سی بوٹیاں ہیں جن کی تفصیل بہت طویل ہے۔روزانہ استعمال کی ادویات کھاری اثرات رکھتی ہیں۔ اسبغول، ریحان، بہدانہ، بید، تال مکھانہ، خرفہ خطمی، خبازی، کثیر، سپستان، سمندر جھاگ، سنگھاڑہ، سورنجان، صندل، کاہوکاسنی، کافور، کنول گٹہ، کہربا، گاؤزبان، گل ارمنی، مہندی، گیرو، موصلی، نارجیل دریائی، نیم، شاہترہ، چرائتہ، منڈی وغیرہ۔روزانہ اغذیہ میں غلے ہر قسم، خاص طور پر جو، جوار، مکئی، چاول، باجرہ، ساگودانہ، اورنشاستہ وغیرہ۔دالوں میں مونگ، ماش، لوبیا وغیرہ پھلوں میں امرود، کیلا، گنا، خربوزہ وغیرہ، سبزیوں میں کھیرا، ککڑ، توری، کدو، پیٹھا، شلغم، گاجر، مولی اور چقندر وغیرہ۔

افعال واثرات:

تمام کھاری اشیاء کے افعال واثرات مجموعی طور پر تقریباً ایک ہی قسم کے ہوتے ہیں۔البتہ کیمیاوی طور پر بعض اجزاء کی کمی بیشی ہوتی ہے جیسے کسی میں فولادی اجزاء زیادہ ہیں تو کسی میں گندھک کے اجزاء پائے جاتے ہیں۔اسی طرح کسی میں شدت اور کسی میں خفت پائی جاتی ہے۔ان سب اثرات مجموعی طور پر درج ذیل ہیں۔

جاننا چاہیئے کہ ہر قسم کی کھاری اشیاء دفع ترشی ہیں اور چونکہ ایسی عام طور پر سرد تر سرد خشک اور گرم تر ہوتی ہیں اس لئے جسم سے حرارت کا اخراج بذریعہ رطوبت کرتی ہیں۔ جسم میں بلغم کی مقدار یا سردی کو بڑھا دیتے ہیں۔ بہت کم ایسی ادویات ہیں جو گرم خشک ہیں اور ان میں بھی خشکی زیادہ گرمی کم پائی جائے گی۔

کیمیاوی اثرات:

بیرونی طور پر جب بھی کھاری اشیاء لگائی جائیں گی تو وہ فوراً وہاں رطوبت کا ترشہ شروع کر دیتی ہیں۔ اگر یہ اشیاء کلوی بھی ہوں تو بھی رطوبت کا ترشہ بند نہیں ہوگا کیونکہ ان کا اثر اعصاب کے فعل میں تیزی پیدا کرتا ہے جس سے جسم کے غدد رطوبات کا ترشہ شروع کر دیتے ہیں۔

اندرونی طور پر جب ان اشیاء کا استعمال کیا جاتا ہے تو وہاں پر رطوبت کی پیدائش بڑھ جاتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ جب اس قسم کی اشیاء خصوصاً پھل، سبزیاں جیسے امرود، کھیرا، اور ککڑی استعمال کی جاتی ہیں تو اکثر ہیضہ ہو جاتا ہے۔ اس کی صرف یہی وجہ ہے کہ جسم خصوصاً معدہ اور امعاء میں رطوبات بہت زیادہ پیدا ہو جاتی ہیں اور طبیعت اس غیر طبعی مواد کو قے اور اسہال سے خارج کرنا شروع کر دیتی ہے چونکہ دوران خون اعصاب و دماغ کی طرف ہوتا ہے۔ اس لئے دل اور عضلات کی طرف سکون پیدا ہو جاتا ہے اور جگر و گردہ اور دیگر اعضائے جسم میں تحلیل شروع ہو جاتی ہے۔

خون میں ہوموگلوبن (سرخی) اور رطوبات کی مقدار میں کمی واقع ہونا شروع ہو جاتی ہے۔ خون گاڑھا ہو جاتا ہے۔ اگرچہ اس قسم کی اشیاء کا اثر خون میں سے جلد ختم ہو جاتا ہے لیکن اگر شدید اسباب ہوں یا ادویات زہریلی قسم کی ہوں یا وبائی ہیضہ شدت اختیار کر جائے تو اکثر موت واقع ہو جاتی ہے۔ یہ بھی ذہن نشین کر لیں کہ وبائی ہیضے میں بھی ہمارے اردگرد کی فضا کھاری ہو جاتی ہے۔ کھانے پینے کا کوئی زیادہ اثر نہیں ہوتا۔ البتہ ان دنوں میں جو لوگ کھاری اشیاء کا استعمال کرتے ہیں جیسے چاول اور دالیں وغیرہ تو فوراً ہیضے کا شکار ہو جاتے ہیں۔

دل:

چونکہ جسم میں رطوبت کی زیادتی ہو جاتی ہے۔ اس لئے عضلات اور خاص طور پر دل میں سکون واقع ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ گویا کھاری اشیاء عضلاتی ریشوں کو سست کرنا شروع کر دیتی ہیں۔ یہاں تک کہ دل سکڑنے سے رہ جاتا ہے اور تشنج شروع ہو کر آخر موت واقع ہو جاتی ہے۔

جگراور گردے:

کھاری اشیاء کے استعمال سے جگراور گردوں کی طرف خون کی مقدار بہت زیادہ ہوجاتی ہے جس کی وجہ سے ان میں تحلیل شروع ہوجاتا ہے۔صفراءاور قارورہ کے اخراج میں زیادتی ہوجاتی ہے۔گویا جسم میں حرارت اوررطوبت دونوں کم ہونی شروع ہوجاتی ہیں۔گویا انہی اشیاء سے اپنی گرمی کو خرچ کرسکتا ہے۔

تنفس:

چونکہ رطوبات اوراخراج کی کمی اورقلب وعضلات ریشوں میں سستی واقع ہوجاتی ہے۔اس لئے پھیپھڑوں کے افعال میں بھی سستی اوررطوبت کی زیادتی سے تنفس میں سستی واقع ہوجاتی ہے۔پوٹاس کے اثرات سودات سے تیز ہوتے ہیں۔

فوائد:

ان ادویات کا سب سے بڑا فائدہ یہ ہے کہ جب جسم میں تیزابیت یاصفراء کی زیادتی یاان کی زیادتی سے امراض پیدا ہوجائیں تو ان کا استعمال اکسیر کا حکم رکھتا ہے۔جیسے نزلہ زکام، کھانسی، بخار جو ترشی یا صفراء کی زیادتی سے ہوں۔اسی طرح جسم کے حصہ سے خون کا آنا، پیچش، بندش پیشاب، معدہ کی جلن، نفرس، سوزاک، بواسیر پتھری وغیرہ میں مفید ہے۔

مرکبات:

مفرداشیاء کے علاوہ ان کے مرکبات بھی استعمال کئے جاتے ہیں۔جن مرکبات میں شیرعشر، کنیر، بورکس، نشادر، سجی، سرمہ، فولاد، قلعی اورسیسہ اکسیر کا حکم رکھتے ہیں۔

گندھک کے اثرات اورافعال:

گندھک کا سنہری رنگ دیکھ کر اہل فن کا ذہن فوراً سونے کی طرف جاتا ہے اور جب گندھک آگ پر پگھل کر تیز سرخی مائل رنگ اختیار کرلیتی ہے۔محوسی کا دل تڑپ تڑپ جاتا ہے اوردل میں کہتے ہیں۔کاش اس کو آگ نہ لگے اوریہ یونہی محلول صورت میں رہے یا تیل کی صورت اختیار کرلے یا کسی ایسے تیل میں حل ہوجائے جو آگ سے نہ جلے تو فوراً یہ گندھک یا اس کا محلول اورنئے دھات کو رنگ کر سونا بنادے اورعلم وفن۔زندگی ومعاشرہ اورملک ومذہب کی خدمت کرسکیں لیکن اکثر اپنی یہ تمنا لے کر دنیا سے رخصت ہوگئے۔

مگر ان ہزاروں سالوں میں لاکھوں انسانوں نے سونا بنانے کے لئے تجربات کئے ہیں اوراپنی

زندگیاں اور بے حساب دولت بے دریغ پھونک دی ہے۔کوئی شک نہیں ان میں سے اکثر کو سونا بنانے میں کامیابی نہیں ہوئی۔تاہم وہ اپنے تجربات اور مشاہدات کا ایک ایسا خزانہ چھوڑ گئے ہیں جو کسی طرح بھی سونا اور کیمیا سے کم نہیں ہے۔انہوں نے جو اکسیرات اور رسائن تیار کی ہیں کوئی شک نہیں کہ وہ نہ صرف جسم انسان کے امراض کو صابن کی طرح دھو دیتی ہیں بلکہ انسانی جسم کو کندن بنا دیتی ہے۔اکسیرات اور رسائن کے کمالات دیکھ دیکھ کر انسان حیران ہو جاتا ہے۔

سب سے پہلے یہ امر ذہن نشین کر لیں کہ دنیا بھر میں جس قدر اکسیرات اور رسائن تیار ہوتی ہیں۔ ان میں بالواسطہ یا بلاواسطہ گندھک یا بذات خود یا حرارت کی صورت میں ضرور شامل ہوتی ہے۔گویا گندھک کے بغیر کوئی شخص کوئی اکسیر اور رسائن تیار نہیں کر سکتا۔

دوسری بات یہ ذہین نشین کر لیں کہ جسم انسان کی ۹۹ فیصد امراض گندھک اور اس کی صورت سے دور ہوتے ہیں۔گویا خداوند کریم کی ایک ایسی نعمت ہے جس کے اس دنیا میں داخل ہونے سے کہا جا سکتا ہے کہ لکل داء دواء جو اہل فن اس کے کمالات سے پورے طور پر واقف ہیں۔وہ اس کو ہر رنگ میں استعمال کر سکتے ہیں اور اس سے ہر قسم کی اکسیر اور رسائن تیار کر سکتے ہیں۔

ہم اپنے ذاتی تجربات کی بنا پر یہاں تک کہہ سکتے ہیں جس طرح گندھک انسانی جسم کی ۹۹ فیصد امراض کو نہ صرف دور کر سکتی ہے بلکہ کندن بنا سکتی ہے اسی طرح اس میں یہ خوبی بھی پائی جاتی ہے کہ یہ ناقص دھاتوں کو مکمل اور نئے دھاتوں کو اعلیٰ دھاتوں میں تبدیل کرنے کی ۹۹ فیصدی طاقت رکھتی ہے۔اگر اس میں یہ قوت نہ ہوتی تو اس سے کبھی بھی اکیسرات اور رسائن تیار نہ ہو سکتے او نہ ہی جسم انسانی کے ۹۹ فیصدی امراض رفع ہو سکتے۔گندھک اگرچہ خود ادنیٰ دھاتوں کو اعلیٰ دھاتوں میں اور خام دھاتوں کو مکمل دھاتوں میں تبدیل نہیں کر سکتی تاہم دوسری دھاتوں کو اس قابل ضرر بنا دیتی ہے کہ وہ دیگر دھاتوں میں تغیر پیدا کر دے۔اس کی یہ طاقت بھی کیمیا ہے اور سونا بنانے سے کم نہیں ہے۔چونکہ یہاں پر ہمارا مقصد گندھک کے اثرات وافعال پر بحث کرنا ہے اور اس کی طاقت کا اظہار کرنا ہے۔اس لئے کیمیا کا کچھ حوالہ دیا گیا ہے۔کیمیا اور اکسیر پر ہم بہت جلد مضامین کا ایک سلسلہ شروع کریں گے اور اس کو اس حد تک علمی اور فنی مقام تک پہنچا دیں گے کہ دنیا کے سامنے نہ صرف انگریزی ادویات بے حقیقت بن کر رہ جائیں گی بلکہ ہر شخص کیمیا کے مبادیات اور صحیح فن سے واقف ہو جائے گا۔

گندھک کی ماہیت:

گندھک کی پیدائش تو اجزائے خاکی سے ہے مگر یہ سبب شدت حرارت معدن کے پختہ ہو کر زرد رنگ کی ہو جاتی ہے۔حقیقت یہ ہے کہ گندھک کی اصل بھی پتھر ہے۔مگر معدن میں مختلف مقامات پر جیسے جیسے حرارت کے مختلف اثرات پڑتے ہیں۔ویسے ہی اس میں تغیر پیدا ہو جاتا ہے۔اس تغیر کے نتیجہ سے آہستہ آہستہ ان پتھروں کی بے شمار صورتیں پیدا ہو جاتی ہیں۔اسی طرح پتھر بھی ایک عرصہ بعید اور مدت مدیر کے بعد معدن کی حرارت میں گندھک میں تبدیل ہو جاتا ہے۔اگر یہ کہا جائے کہ تمام دھاتیں بھی معدن میں پتھر سے بنی ہوئی ہیں تو کوئی مغالطہ نہ ہوگا کیونکہ حکماء نے تسلیم کیا ہے کہ ہر دھات کی اصل گندھک اور پارہ ہیں اور پھر دھاتوں کی تمام صورتیں معدن میں حرارت اور برودت کے مختلف اثرات اور تغیرات ہیں۔اس لئے گندھک کے متعلق کہا جاتا ہے کہ عام طور پر ان معدن میں پائی جاتی ہیں جہاں پر قریب آتش فشاں پہاڑ ہوں مثلاً سسلی وغیرہ کے علاقے میں قدرتی طور پر بہت گندھک پائی جاتی ہے۔آزاد حالت میں جو گندھک پائی جاتی ہے اس کو قدرتی گندھک کہتے ہیں لیکن قدرتی گندھک شاذ و نادر ہی خالص ہوتی ہے۔عموماً اس میں مٹی اور معدن کی دیگر کدورتیں ملی ہوتی ہیں۔مختلف حالت میں یہ زیادہ تر سیسہ،جست،،لوہا اور تانبے کے ہمراہ ملی ہوئی نکلتی ہے۔پھر صاف کرنے کے بعد اس کو بازار میں لاتے ہیں۔

دیگر اشیاء جن میں گندھک پائی جاتی ہے۔ہڑتال،شنگرف، پارہ،شیر زقوم، زہرہ حیوان و مچھلی، انڈوں کی زردی، پیاز،لہسن، ہلدی، رائی، اجوائن،حنظل ،ایوڈم، ریوند چینی، ریوند عصارہ، ریوند خطائی، بادیان، شہد گھیکوار، روغن زیتون، گھی اور سرمہ وغیرہ۔

اقسام:

کہتے ہیں کہ گندھک چھ قسم کی ہوتی ہے ہلکی زرد، گہری زرد، سبز، سفید، سیاہ اور سرخ۔آخر الذکر کو کبریت احمر کہتے ہیں۔اس کو اکسیر میں شمار کرتے ہیں اور جس کے متعلق کہا جاتا ہے کہ وہ نایاب ہے اور جس کے متعلق یہ شعر کہا گیا ہے۔

نہ گو گرد سرخی و لعل سفید
کہ جوئندہ از تو شود نا امید

بعض لوگ کہتے ہیں اور جزائر مالدیپ میں بہت ملتی ہے۔اس کی رنگت سرخ بھی ہوتی ہے اور وہ

آگ پر قائم بھی رہتی ہے۔تاہم اکسیر کے عمل سے خالی ہے۔

حقیقت:

میرے خیال میں گندھک صرف زرد رنگ کی ہوتی ہے جو بازار میں ملتی ہے۔البتہ اگر وہ زیادہ صاف نہ ہواوراس میں چونے کے اجزاءزیادہ ملے ہوں تو اس کو ہلکی زرد رنگ کی گندھک کہہ دیں۔سرخ اور سفید رنگ کی گندھک صرف مصنوعی ہوتی ہے۔قدرتی رنگ میں نہیں پائی جاتی۔البتہ سرخ رنگ کی گندھک شنگرف کو کہا جاسکتا ہے۔اسی طرح گندھک جو کیمیاوی طور پر بے رنگ کر لی جاتی ہے وہ سفید کہلاتی ہے۔اسی طرح سیاہ رنگ کی گندھک سرمے کو کہا گیا ہوگا۔باقی رہا اس کا قائم النار ہونا۔یہ ناممکن ہے۔البتہ گندھک کو کسی دھات میں اگر جذب کر دیا جائے جیسا کہ گندھک اور پارہ یا سیسہ اور گندھک کا مرکب بنایا جاتا ہے۔اسی طرح لوہا اور تانبے کے مرکب گندھک کے ساتھ تیار کئے جاسکتے ہیں۔ان میں کسی کو قائم النار کیا جاسکتا ہےاو پھر اس کو اکسیر کے کام لایا جاسکتا ہے۔کبریت احمر کے متعلق یہ بھی کہا گیا ہے۔حسنین کبریت احمر عمر ضائع کردہ است۔

طبعی خواص:

یہ ایک خوبصورت اور زرد رنگ کی معدنی اور اپڈ دھات ہے۔ذائقہ بے مزہ بے بو ہے۔پانی میں ناقابل حل ہے۔کہتے ہیں کاربن بائی سلفائڈ اور روغن تارپین میں حل ہو جاتی ہے۔آخر الذکر میں حل کرنے کی کوشش کی گئی مگر حل نہیں ہوئی۔بعض دوستوں نے بتایا کہ ٹنکچر بن زوئک میں حل ہو جاتی ہے۔مگر تجربہ کا موقعہ نہیں ملا۔البتہ بعض دھاتوں میں ملائی جاسکتی ہے اور کسی قدر بعض روغنیات میں بھی حل ہو جاتی ہے۔اگر اس کو کڑاہی میں ڈال کر آگ پر رکھا جائے تو اول پگھل کر زرد رنگ کا سیال بن جائے گی۔تیز آگ پر اس سیال کا رنگ زرد گہرا سرخ ہو جاتا ہے۔اس میں سے بھورے رنگ کے بخارات نکلنے لگتے ہیں اور ایسا معلوم ہوتا ہے کہ اس میں شعلہ پیدا ہو گیا ہے۔اگر اس کا دھواں تنفس کی راہ میں اندر چلا جائے تو فوراً کھانسی شروع ہو جاتی ہے۔اس کے دھوئیں کے سامنے اگر گلاب کا پھول کیا جائے تو اس کا رنگ دور ہو جائے گا اور سفید رنگت میں تبدیل ہو جائے گا۔

کیمیاوی خواص:

احتراق پذیر ہے شعلہ ہے۔دھاتوں میں مل جاتی ہے۔ان کو رنگ دیتی ہے اور اپنی زیادتی میں دھاتوں کو فنا بھی کر دیتی ہے۔پارہ کے ساتھ مل کر سیار رنگ کی کجلی یعنی پوڈر کی صورت اختیار کر لیتی ہے۔آگ پر

پگھلا کر اگر پانی میں ڈال دیں تو نرم ہو جاتی ہے۔اس وقت اس کو جو شکل چاہیئے دے دیں۔اگر کجلی بنا کر پکایا جائے تو شنگرف کی طرح سرخ ہو جاتی ہے۔نمک وغیرہ میں کھرل کر کے بار بار ترش پانی سے دھوئیں تو سفید ہو جاتی ہے۔ نمک جیسی ہلکی دھاتوں میں ملا کر بھی بعض لوگ اس کو قائم النار کر لیتے ہیں اور پھر اکسیر کا کام لیتے ہیں۔

کہتے ہیں کہ جب یہ سفید ہو جاتی ہے تو پھر دھاتوں کو نہ سیاہ کرتی ہے اور نہ کھاتی ہے۔کیونکہ اس طرح اس کے اندر جو کچھ تیزابی مادہ ہوتا ہے دور ہو جاتا ہے اور یہ بھی کہتے ہیں کہ اس کا تیل چاندی اور تانبے کو رنگ دیتا ہے اور شنگرف کو قائم النار کر دیتا ہے۔اس کا تیل نکالنے کے بہت سے نسخے ہیں۔ان میں عام طور پر نوشادر، سجی، کھار، سہاگہ، کافور، پارہ، نیلا تھوتھا، سنکھیا وغیرہ استعمال کرتے ہیں۔

طبی خواص:

اس کا مزاج تیسرے درجے میں گرم اور خشک ہے لیکن یہ یاد رکھیں کہ اس میں جس قدر چونا ہوا گا سی قدر خشک زیادہ اور گرم کم ہوگی اور جس قدر یہ صاف ہوگی اسی قدر زیادہ گرم اور سفید ہوگی۔ بہت اچھی ملین معدی، ایسی خون کی خرابی میں جس میں حرارت کی کمی ہو فوراً خون کو صاف کرتی ہے۔مولد حرارت، دافع ریاح شکم وسوزش عضلات ہے۔اس وجہ سے محلل اورام اور مسکن اوجاع ہے۔اکثر اقسام کے جراثیم کیلئے قاتل ہے۔اگر اس کو مکمل طور پر چونا سے صاف کر لیا جائے تو ہر قسم کے خون آنے کو روکتی ہے۔اسی لئے بواسیر اور شقاق المقعد کے لئے مفید ہے۔خشک کھانسی دمہ اور پرانے بخاروں میں یقینی دوا ہے۔درحقیقت یہ دوا دافع سموم اور سدہ کیلئے بڑے دعوے کے ساتھ استعمال کی جاسکتی ہے۔بیرونی طور پر خارش، زخم، داد اور چنبل کے مفید ترین دواؤں میں شمار ہوتی ہے۔

گندھک کے مختلف نام:

کسی دوا کے جس قدر زیادہ نام رکھے جاتے ہیں وہ سب اس کی خوبیوں پر دلالت کرتے ہیں کیونکہ جو شخص بھی کسی دوا میں سب سے زیادہ خوبی دیکھتا ہے۔اس کو اسی نام سے پکارتا ہے۔چونکہ گندھک کے بھی بہت سے نام ہیں۔وہ سب اس کی خوبیوں پر دلالت کرتے ہیں۔اگر ان کی توضیح کی جائے تو بہت زیادہ دلچسپی کا باعث ہوگی مگر مضمون کی طوالت کے خیال سے نظر انداز کرتے ہیں صرف ناموں پر اکتفا کرتے ہیں جیسے گوگرد، کبریت، حردوس، اصل حار، عقرب، ہرتقون، روش زاد، عروسک، سندروس، حضر، اصغر حضر رومی، ندیخ اصلی، روغن داغ، پاروتی۔

گندھک کے نقصانات:

فوائد کے مقابلہ میں اس کے نقصان برائے نام ہیں۔اس کے نقصان اس وقت ظاہر ہوتے ہیں جب اس کو اچھی طرح سے صاف نہ کیا جائے یا بغیر ضرورت استعمال کیا جائے یا غلط استعمال کیا جائے۔اسی طرح مقدار خوراک سے زیادہ استعمال کرانے پر بھی اس سے تکلیف ہو جاتی ہے۔اس کے نقصانات میں عام طور پر ضعف قلب اور خاص طور پر قلب کے غشاء میں سوزش، زحیر، بعض وقت خونی پیچش، گردے اور جگر سکڑ جاتے ہیں۔خون کا دباؤ بڑھ جاتا ہے۔چھڑے کی غشاء مخاطی سے لے کر آنتوں تک سب سوزش نازک ہو جاتی ہے جس سے نزلہ اور کھانسی کی شکایت پیدا ہو جاتی ہے۔خصیئے بھی سکڑنے شروع ہو جاتے ہیں۔بھوک بند ہو جاتی ہے۔ہر وقت طبیعت میں وحشت رہنے لگتی ہے جسم میں صفراء زیادہ پیدا ہونا شروع جاتا ہے اور غصہ بڑھ جاتا ہے۔رنگت زرد ہونا شروع ہو جاتی ہے۔آخر میں بخار بھی شروع ہو جاتا ہے۔خون میں رکت پیدا ہو جاتی ہے۔طبیعت کمزور کمزور لگتی ہے۔جسم میں استقلال ختم ہو جاتا ہے۔آخر میں ضعف عضلات پیدا ہو کر فالج کی صورت پیدا ہو جاتی ہے۔

کیمیاوی اعمال:

گندھک کیمیاوی اعمال کا ایک اہم جزو ہے۔گویا اس کے بغیر کوئی کیمیاوی عمل تکمیل پذیر نہیں ہو سکتا۔کیمیاوی اعمال صنعت وحرفت کے علاوہ گندھک اور اس سے متعلقہ ادویہ اکسیر ورسائن اور کشتہ جات تیار کرنے میں ایک اہم عمل انجام دیتی ہیں مثلاً پارہ کے ساتھ ملانے سے فوراً اس کا جسم راکھ ہو جاتا ہے۔اسی طرح سنکھیا اور دوسری دھاتوں میں مل کر ان کے اثرات وافعال میں تغیر پیدا کر دیتی ہے۔ہر قسم کے تیزابی اور غیر تیزابی یعنی کھاری شے اور دھات کا کشتہ گندھک اور اس کے متعلقہ ادویات میں ہو جاتا ہے۔یہاں تک کہ تانبے کا کشتہ اس میں ہو جاتا ہے۔حجریات کے کشتہ جات اس میں بے حد آسانی سے ہو سکتے ہیں۔

دیگر اعمال مثلاً اس کو صاف کرنا، اس کو سفید کرنا، اس کو سرخ کرنا، اس کو قائم کرنا، اس کو تیل کرنا، اس کو عامل بنانا، اس کا تیزاب تیار کرنا، اس کا جوہر اڑانا، اس کا محلول بنانا وغیرہ۔اکثر معروف کتب میں درج ہیں ان کا یہاں ذکر اس لئے نہیں کیا گیا کہ باعث طوالت ہوگا۔بہت جلد کیمیا کا سلسلہ شروع کرنے والے ہیں اس کی مبادیات بیان کرنے کے بعد ان تمام کی صحیح صورتیں اور تراکیب ذہن نشین کرائیں گے تاکہ اس علم سے پوری واقفیت ہو جائے اور آئندہ غلط اور صحیح اکسیر اور رسائن کا امتیاز ہو سکے۔اب ذیل میں چند اہم نسخے لکھ دیتے ہیں

تا کہ ممبران ان سے مستفیض ہوسکیں۔

۱۔اکسیر کبریت: گندھک ۷حصہ پارہ ایک حصہ

ترکیب:

دونوں کو نصف گھنٹہ کھرل کر کے رکھ دیں اور تین یوم تک پڑا رہنے دیں۔بس تیار ہے۔(غدی حار) جسم میں ہر قسم کی سوزش مثلاً نیا پرانا نزلہ کھانسی، قے معدہ،سوزش اسہال،جگراور گردہ میں سوزش، پرانا سوزاک، آتشک اور ہر قسم کے اندرونی اور بیرونی زخم،خشک استعمال کریں یا کسی تیل اور گھی وغیرہ میں ملا کر استعمال کریں۔ اس دوا کی سب سے بڑی خوبی یہ ہے کہ جس دوا میں ملا دیں گے اس کا اثر بیس گنا زیادہ ہو جائے گا۔گویا ایک قسم کا امرت دھارا ہے جسم میں بے پناہ حرارت پیدا کرتی ہے اور مصفی خون ہے۔خوارک ایک رتی سے ۳ ماشے تک ہمراہ پانی یا مناسب بدرقہ۔

۲۔تریاق غدد: گندھک ۳ تولے،گل عشر ۳ تولے،سہاگہ سفید ۳ تولے

ترکیب:

سفوف بنالیں۔خوارک ایک رتی سے ۴ رتی ہمراہ آب نیم گرم۔

اثرات وافعال:

(غدی اعصابی) ہلکا ملین۔پرانی پیچش، پرانی کھانسی ونزلہ، دمہ کلوی، پرانا بخار مثلاً ملیریا وغیرہ میں بے حد مفید ہے۔اگر اس کو ذرا سمجھ کر استعمال کیا جائے۔دق الامعاء اور محرقہ میں بھی ایک کامیاب دوا ہے۔گردہ مثانہ،خصیوں وغیرہ کی سوزش اور پیشاب و پاخانے میں جلن کیلئے دعویٰ کی دوا ہے۔

۳۔ملین حار: گندھک۔ہلیلہ سیاہ سوختہ ہم وزن (ملین حار)

ترکیب:

ہلیلہ سیاہ کو اول گھی لگا کر آگ پر سوختہ کرلیں پھر گندھک کا سفوف ملالیں۔خوراک ایک ماشہ سے چھ ماشے تک۔

اثرات وافعال:

(غدی عضلاتی) ایک بہت اچھا بلغمی ملین ہے۔ہر قسم کے بلغمی نزلہ وزکام۔کھانسی دمہ اور بخاروں میں مفید ہے۔معدہ اور امعاء کو تقویت دیتا ہے۔بھوک لگاتا ہے۔بے حد مقوی قلب ہے۔بچوں کے لئے خاص

طور پر مفید ہے۔ان کی خوراک نصف یا چوتھائی ہونی چاہئے۔یہ تمام نسخے صندوقچہ کے ہیں ہر وقت مطب میں تیار رہنا چاہئیں۔

چونا۔کیلشیم:

کائنات اور زندگی کا سب سے بڑا اجزو چونا ہے۔اگر اس جزو کو کائنات اور زندگی سے نکال دیا جائے تو یہ دونوں چیزیں ہی بیکار ہو جائیں۔کرہِ ارض اور زندگی، آگ، ہوا، پانی اور مٹی جیسے ارکان سے مل کر بنی ہیں تو تسلیم کرنا پڑے گا کہ چونا صاف شدہ مٹی ہے جو صدیوں دریاؤں کی روانی سے دھل کر ہزاروں سال سمندر کی گہرائیوں میں صاف ہوتی جمتی اور سخت ہوتی رہی پھر پتھر بن کر پہاڑوں کی صورت میں دنیا پر نمودار ہوئی۔اس طرح صدیوں کی اصلاح وارتقاء کے بعد یہ ایک نیا جسم اور نیا قالب اختیار کر کے دنیا اور زندگی کے لئے ایک نئے انداز میں مفید اور کارآمد ثابت ہوئی۔

اگر ماڈرن سائنس کی نگاہ سے دیکھا جائے تو یہ مٹی اپنے اندر ۸۰۔۹۰ کے قریب عناصر (ایلیمنٹ) رکھتی ہے لیکن اگر ان سب کا کیمیاوی تجزیہ کیا جائے تو جہاں تک مادہ کی تین حالتوں (ٹھوس، مائع، گیس) کا تعلق ہے تو ٹھوس صورت میں وہ سارے عناصر میں نہ شریک ہے بلکہ اس ٹھوس مادے کے اثرات مائع اور گیس میں بھی پائے جاتے ہیں۔اس طرح اگر موالید ثلاثہ، جمادات، نباتات، اور حیوانات کا بھی کیمیاوی تجزیہ کیا جائے تو ان سب میں مٹی اور اس کے عناصر کسی نہ کسی رنگ میں پائے جائیں گے۔اس کی صاف اور منزہ حالت کو ہی پتھر کہا جاتا ہے۔

پرانے علم کیمیا میں ہر چیز یہاں تک کہ دھاتوں کی پیدائش کی اصل کو بھی پتھر سے تسلیم کیا گیا۔انہوں نے پتھر سے لے کر گندھک و سیماب اور چاندی سونے تک سب کو پتھر کی اصلاحی اور ارتقائی صورت میں تسلیم کیا ہے جو کانوں میں صدیوں تک پڑے رہنے اور سورج کی تپش وحرارت، بارش کے پانی کے مختلف تغیرات وتخمیر اور مختلف گیسوں کی تبدیلی اور سڑانڈ کے بعد اپنی قسم قسم کی خوبصورت اور حسین شکلوں میں نمودار ہوتی ہیں۔یہاں تک کہ یہی پتھر کبھی شدت حرارت سے لطافت اختیار کر کے بھک سے اڑ جانے والا مادہ بن جاتا ہے جو نباتی (پتھر کا کوئلہ) کے ساتھ مل کر جلتا ہے اور دھاتوں کے ساتھ مل کر لاوا بنا دیتا ہے اور اکثر آتش فشاں کی شکل میں آتش بار بن جاتا ہے۔جب پہاڑ آتش فشانی کرتے ہیں اور لاوا اگلتے ہیں۔زمین میں زلزلے آتے ہیں جن سے نقصان بھی ہوتے ہیں اور فائدے بھی ظاہر ہوتے ہیں۔کبھی یہی پتھر مختلف کیمیاوی تبدیلیوں کے بعد ایسی لطافت اختیار کر لیتے ہیں کہ اس سے ہیرے، جواہرات اور لعل بدخشانی پیدا ہو جاتے ہیں گویا یہی مٹی، پانی و ہوا اور آگ کی

طاقتوں سے صاف ومنزہ ہوکر پتھر سے ایک طرف جمادات میں لعل اور سونا بنتی ہے۔ دوسری طرف نباتات میں کھجور اور انگور کا روپ اختیار کرتی ہے تو تیسری طرف حیوانی زندگی کی شکل میں نظر آتی ہے۔ حیوان ناطق میں اس کی موجودگی نہ صرف خون اور ہڈیوں میں نمایاں ہے بلکہ گوشت کی ہر بوٹی اور اس کے ہر ذرے میں نظر آتی ہے۔ ام الکتاب میں جو یہ کہا گیا ہے کہ انسان سنی ہوئی مٹی سے پیدا کیا گیا ہے۔ یہی وہ سنی ہوئی مٹی ہے جو صدیوں کی محنت کے بعد صاف ومنزہ ہوکر پتھر کی شکل اختیار کر لیتی ہے۔

پتھر جب جل جاتا ہے یا جلایا جاتا ہے تو اس کو چونا کہتے ہیں۔ چونہ ایک سفید ٹھوس لو ہے جو کھڑیا یا چونے کے پتھر کو جلانے سے بنتا ہے۔ یہ دونوں چیزیں سائنس میں کیلیشیم کاربونیٹ کہلاتی ہیں۔ انہی پر کچھ منحصر نہیں ہے بلکہ ہر کیلیشیم کاربونائیٹ کے سوحصوں سے چونہ کے ۵۶ حصے (وزن کے اعتبار سے) پیدا ہوتے ہیں اور کاربن ڈائی آکسائیڈ کے ۴۴ حصے خارج ہوتے ہیں۔ اگر سومن پتھر کو پتھر کے کوئلے کے ساتھ ملا کر بھٹی میں آگ دی جائے تو ۵۶ من چونا تیار ہوتا ہے۔ اس طرح تیار کیے ہوئے چونا کو ان بجھا چونا کہتے ہیں۔ جب ان بجھے چونے پر پانی ڈالا جائے تو پانی کے ساتھ ترکیب کھا جاتا ہے اور اس کیمیاوی امتزاج کے دوران اس قدر حرارت پیدا ہوتی ہے کہ بھاپ خارج ہونے لگتی ہے۔ ان بجھے چونے پر پانی ڈالنے کے عمل کو چونے کا بجھانا کہتے ہیں۔ ان بجھے چونے کے ۵۶ حصے پانی کے ٹھیک ۱۸ حصے سے (وزناً) آمیز ہوکر بجھے ہوئے چونے کا خشک سفوف تیار کرتے ہیں۔ بجھا ہوا چونا پانی میں کسی قدر قابل حل ہے اور اس کے محلول کو چونے کا پانی کہتے ہیں۔ چونے کا محلول کھاری ہوتا ہے اور سرخ لٹمس کو نیلا کر دیتا ہے۔

اقسام چونا:

چونا تین قسم کا ہوتا ہے۔(۱) جماداتی چونا (۲) نباتاتی چونا (۳) حیوانی چونا۔ ہم اوپر لکھ چکے ہیں۔ چونا زندگی اور کائنات کا سب سے بڑا جز ہے۔ اس لئے موالید ثلاثہ کے ہر جسم میں پایا جاتا ہے۔ البتہ جب ہم موالید ثلاثہ کو ٹھوس مائع اور گیس میں تقسیم کرتے ہیں تو یہ چونا ٹھوس میں تو سب سے بڑا جزو ہوتا ہے لیکن مائع اور گیس میں کہیں پایا جاتا ہے اور کہیں نہیں پایا جاتا۔ پانی یا دیگر چیزوں میں خالص تو برائے نام حل ہوتا ہے البتہ دیگر اشیاء کے ساتھ مل کر کیمیاوی طور پر حل ہوجاتا ہے۔ گیس کی صورت میں عام طور پر کاربن کی شکل میں پایا جاتا ہے۔ یہ امر ذہن نشین رکھیں کہ کاربن کی تخلیق کے بغیر تخمیر عمل میں نہیں آتی۔ گویا ہر قسم کا پتھر، کنکر اور چونے کی پیدائش مٹی یا دیگر شے کی تخمیر کے بعد عمل میں آتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ پتھر، کنکر، سنگ مرمر اور دیگر قسم کے حجریات اور گھونگے،

سیپ اور انڈوں کے خول وغیرہ چونے کی مختلف اشکال ہیں۔فرنگی سائنس میں کیلشیم کاربونیٹ ایک کیمیاوی مرکب ہے جو دو کیمیاوی مرکبوں کیلشیم اوکسائڈ اور کاربن ڈائی آکسائیڈ کے امتزاج سے بنا ہے یا یوں کہئے کہ کیلشیم کاربونیٹ تین عناصر،کیلشیم،کاربن،اور آکسیجن پر مشتمل ہوتا ہے۔ان کا عناصری تناسب اس طرح ہے کہ کیلشیم ایک حصہ،کاربن ایک حصہ،اور آکسیجن تین حصے۔

جب کیلشیم کاربونیٹ (پتھر وغیرہ) کی شکل کو خوب گرم کیا جاتا ہے تو کاربن ڈائی آکسائیڈ خارج ہو جاتی ہے اور باقی چونا رہ جاتا ہے۔اسی طرح جب کیلشیم کاربونیٹ پر کوئی تیزاب عمل کرتا ہے تو اس کی تحلیل ہو جاتی ہے اور کاربن ڈائی آکسائیڈ چھوڑ دیتا ہے۔

اول قسم جماداتی:

ہر قسم کا پتھر،کنکر،سنگ مرمر،سنگ جراح،ابرق،سنگ یشب،حجر الیہود،زہر مہرہ،سگ سر ماہی،شادنہ، جواہرات میں الماس،جس کو ہیرا کہتے ہیں۔یاقوت،پکھراج،یا یاقوت زرد،نیلم یا یاقوت کبود،زمرد یا پنا،مرجان یا مونگا،عتیق،فیروزہ،لاجورد۔

دوم نباتاتی:

اکثر ادویہ اور اغذیہ میں کیلشیم کے اثرات نمایاں طور پر پائے جاتے ہیں۔جیسے آلو،گوبھی،شکر قندی،سیم،اکثر نباتاتی دودھ،پتھر کا کوئلہ۔

سوم حیوانی:

سیپ،موتی،گونگھہ،کوڑی،انڈوں کے چھلکے،بارہ سنگہ،ہڑتال،اکثر حیوانی دودھ۔

افعال:

ان چھ پر اپنی تیزی کی وجہ سے محر،محرک،مجلّا،مقرح،محرق،محلل،منفج اور رام محلق شعر۔

بجھا ہوا چونا اپنی تیزی ختم کر دیتا ہے اور اس میں مندرجہ بالا تمام خواص میں بے حد کمی واقع ہو جاتی ہے۔اکثر اہل فن بجھے ہوئے چونے کے خواص کو ادھ بجھے چونے کے خواص سے بالکل مختلف لکھتے ہیں۔یہ بات بالکل غلط ہے۔یہ صرف اس کی تیزی کی کمی بیشی کا فرق ہے جو صرف بیرونی طور پر محسوس کیا جا سکتا ہے لیکن جہاں تک اس کی کیمیاوی یا خوردنی افعال کا تعلق ہے اس میں ذرہ برابر فرق نہیں پایا جاتا۔اس کی صورت بالکل ایسی ہے جیسے زہریلی ادویات،ثقیل اثرات و افعال والی ادویہ میں ملانے کی وجہ سے بے ضرر ہو جاتی ہے ورنہ افعال میں کوئی

فرق نہیں ہوتا۔ جاننا چاہئے کہ زہر جن اعضاء پر کثیر مقدار یا تیز صورت اثر کرتا ہے ثقیل صورت میں بھی انہی اعضاء پر اثر انداز ہوتا ہے۔صرف اعضاء کا احساس اس کی کثرت اور قلت کا اظہار کرتا ہے اور اس طرح کیمیاوی طور پر بھی جسم کے افعال میں کوئی فرق نہیں ہوسکتا۔گویا چونے کے بجھ جانے کی صورت میں اس کے اندر ایک قسم کی کیمیاوی طور پر ثقل واقع ہوجاتا ہے۔

مزاج:

اس کا مزاج عام طور پر ان بجھ کی صورت میں گرم خشک چوتھے درجے میں لکھا گیا ہے اور بجھے ہوئے چونے کی صورت میں بھی اس کا مزاج گرم خشک ہی قرار پایا ہے۔اگرچہ درجات کے تحت درجہ دو درجہ کم ہی تسلیم کیا گیا ہے۔ یہ نہیں ہے کہ بجھے ہوئے چونے کے افعال و اثرات میں خفت اور شدت کے سوا کوئی فرق نہیں ہے۔اس کا تجربہ پان کھانے والے اکثر کرتے رہتے ہیں۔

نوٹ:

چونے کی خشکی تو تسلیم شدہ حقیقت ہے لیکن جہاں تک اس کی گرمی کا تعلق ہے وہ غور طلب معاملہ ہے۔ کیونکہ اگر گرمی کے معنی اس کی تیزی ہے، جو اس کی کھاریت (الکلائن) کی تیزی جو کہ کاسٹک یا حِدت کی وجہ سے ہے تو یہ بات بے شک سمجھ میں آتی ہے اور اگر اس کی گرمی کی وجہ سے صفراء کی پیدائش ہے تو یہ بات قابل تسلیم نہیں ہے کیونکہ کوئی جس قدر بھی چاہے چونا استعمال کرلے جسم میں صفراء پیدا نہیں ہوتا بلکہ صفراء کا اخراج ہوتا ہے۔مسلسل استعمال سے چند دنوں میں صفرا ختم ہوجاتا ہے۔اس لئے اس کو گرم تصور نہیں کرنا چاہئے کہ یہ جسم میں صفرا پیدا نہیں کرتا۔

اثرات:

(اعصابی عضلاتی) چونے کے استعمال سے جسم میں نہ صرف تیزابیت کم ہوجاتی ہے بلکہ صفراء بھی ختم ہوجاتا ہے۔خون گاڑھا ہوجاتا ہے مگر اس کا دباؤ کم ہوجاتا ہے۔ درجہ حرارت گر جاتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ اس کو حابس خون اور مسکن کہتے ہیں۔اس میں ایک ایسی خوبی ہے جو بہت کم اشیا میں پائی جاتی ہے۔یعنی ایک طرف یہ مشینی طور پر اپنے کھاری پن سے خون کے جوش اور ترشی کو کم کرتا ہے اور دوسری طرف کیمیاوی طور پر خون کو گاڑھا کرتا ہے اور جسم میں حابس اور قابض اثرات پیدا کرتا ہے۔اس طرح ایک طرف یہ خون کو گاڑھا کر کے اس میں طاقت کا باعث ہوتا ہے تو دوسری طرف جگر کی سوزش سے جسم پر جو علامات خصوصاً پھوڑے پھنسیاں اور گرمی دانے

نکلتے ہیں ان کو دور کرتا ہے اس کے اسی اثر کی وجہ سے جسم کے جل جانے کے لئے اس کو تیل میں ملا کر استعمال کرتے ہیں۔ جہاں پر مرہم حیات کا کام کرتا ہے۔فوراً جسم کو برف کی طرح ٹھنڈا کرنے کے ساتھ ساتھ زخموں کو بھی بھرنا شروع کر دیتا ہے۔

معدہ وامعاء کی ترشی ختم کرنے کے ساتھ ساتھ ان عضلات کو مضبوط کرنا شروع کر دیتا ہے۔عضلات کے ڈھیلے پن کے لئے اکسیر دوا ہے گویا معدہ وامعاء میں تقویت آ جاتی ہے۔ بھوک بڑھ جاتی ہے۔خون بننا شروع ہو جاتا ہے۔معدہ وامعاء کے لئے اس حد تک مقوی ہے کہ ہیضے تک میں ایک اعتماد کی دوا ہے۔اس کے استعمال سے معدہ اور امعاء میں ایک ہلکی سے قبض بھی پیدا ہو جاتی ہے۔اگر صفراء کی زیادتی سے جسم میں کہیں سے اندرونی یا بیرونی طور پر خون آتا ہو تو اس کا استعمال فوری طور پر خون کو روک دیتا ہے۔جگر اور گردوں میں اس کا اثر محلل پڑتا ہے۔ان میں اگر اورام ہوں یا ان میں سوزش ہو یا زخم ہوں تو اس کے استعمال سے فوراً دور ہونا شروع ہو جاتے ہیں۔ان کے علاوہ جسم کے ہر غدد پر تقریباً ان کا یہی اثر ہوتا ہے۔اس لئے شقاق حلمہ،شقاق مقعدد،خصیہ وغیرہ پر جسم کے تما وہ اعضاء جن میں چونے کے اجزاء پائے جاتے ہیں ان کیلئے اکثر مفید ثابت ہوتا ہے مثلاً ہڈیاں، دانت،عضلات اور لچکیلے ریشے وغیرہ اور خاص طور پر جب خون کے گاڑھے پن میں کمی واقع ہو جائے۔ضعف عضلات میں ایک دعویٰ دوا ہے۔ یہ ضعف چاہے شریانوں میں ہو چاہئے وریدوں میں، بواسیر خونی، پنڈلیوں کی رگوں کا پھول جانا، غدود کی سختی چاہے وہ پتھر کی شکل اختیار کر گئی ہے۔اس کے استعمال سے رفع ہو جاتی ہے۔اس طرح رحم کی کمزوری یا خصیۃ الرحم کا سکڑ جانا اور سوزش اور ان کی وجہ سے ماہواری کی خرابی میں بھی ایک مفید دوا ہے یعنی حیض کی زیادتی کو اعتدال پر لے آتا ہے۔

کمزور انسانوں، خصوصاً عورتوں اور بچوں کے لئے مفید دوا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ گرائپ واٹر کی صورت میں اس کو استعمال کیا جاتا ہے جو صرف ہلکے چونے کا پانی ہوتا ہے۔اس لئے دودھ پیتے بچوں کے اسہال اور قے میں ایک مفید دوا ہے۔اس کے علاوہ کمزوری خون اور کھانسی میں بھی، جو عضلاتی اور پھیپھڑوں میں کمزوری اور بلغم کی زیادتی سے ہو مفید ہے۔اسی طرح بچوں کی کمزور ہڈیوں اور مرض کساح میں بھی مفید ہے۔عورتوں کی ماہواری کو درست کرنے کے ساتھ ساتھ سیلان کو بھی روکتا ہے اور طاقت دیتا ہے۔ پرانے بخاروں، پسینہ کی زیادتی، اندرونی و بیرونی زخم، جلد پر خونی نشان یا جلد کی نزاکت کے لئے بے حد مفید دوا ہے۔

بیرونی جلد کے ساتھ ساتھ اندرونی جلد یعنی غشاء مخاطی پر بھی اس کا غیر معمولی اثر پڑتا ہے اور اس کی سوزش رفع ہونا شروع ہو جاتی ہے اور اس کا تشنج رفع ہو جاتا ہے۔مختصر یہ ہے کہ چونا مقوی خون و عضلات

اور عظم ہے جس کے ساتھ غدد اور غشائے مخاطی کے اورام اور سوزش کے لئے بے حد مفید بلکہ بہت کم ادویات اس کا مقابلہ کر سکتی ہیں۔

اس کے نباتی اور حیوانی اقسام میں جماداتی چونے کی نسبت حرارت زیادہ ہے مگر طاقت کے مد نظر دھاتوں کے کشتے زیادہ اثر رکھتے ہیں۔ دل تو یہ چاہتا ہے کہ مندرجہ بالا چونے کے اقسام اور اس کے متعلق ادویہ اور اغذیہ کا تفصیل سے ذکر کیا جائے لیکن طوالت کے خوف سے صرف اصولوں پر اکتفا کر دیا گیا ہے۔ چند محربات درج ذیل ہیں۔

خمیرہ مفرح ومقوی قلب:

کشتہ سیپ ۱۰ ماشے، روغن صندل ۱۰ بوند، خمیرہ گاؤزبان سادہ ۲۰ تولے۔

ترکیب:

اول کشتہ میں روغن ڈال کر نصف گھنٹہ کھرل کریں۔ پھر خمیرہ میں خوب اچھی طرح حل کرلیں۔

خوراک:

۳ ماشے سے ۶ ماشے تک۔

افعال واثرات:

(اعصابی عضلاتی) مفرح ومقوی قلب، سوزش معدہ وامعاء مزمن، سینے اور دل کی جلن، حرکت بول، سوزش مقعد، پرانے اور نئے اسہال، سوزشی نزلہ، کمی اور کمزوری خون، دبلا پن، جسم کا ڈھیلا ہونا، میں مفید ہے۔

کلس رماسی:

کشتہ عقیق ۶ ماشے، کشتہ رصاص ۲ ماشے، دونوں کو باہم ملالیں بس تیار ہے۔ خوراک ایک رتی سے ایک ماشہ تک۔

پھل اور میوہ جات

آم

تعارف:

عربی میں انبج، فارسی میں آنبہ انگریزی میں مینگو کہتے ہیں۔ایک مشہور اور عام پھل ہے جو پاک و ہند میں کثرت سے پایا جاتا ہے اس کے درخت کو باغوں کی صورت میں لگایا جاتا ہے۔اس کے باعث درخت طویل و عریض ہوتے ہیں۔

دراصل آم نہ صرف من بھاتا پھل ہے بلکہ ایک بہت بڑی دولت ہے۔آم اوران کے مرکبات دیگر ممالک کو بھی بھیجے جاتے ہیں۔آم کی دو بڑی اقسام ہیں۔(۱) دیسی (۲) قلمی پھران کے بے شمار اقسام ہیں۔دیسی آم بہت پسند کیا جاتا ہے۔قلمی میں ذیل کی قسمیں پائی جاتی ہیں۔لنگڑا، دوسہری،سفیدہ،انوررٹول اور سہارن پوری وغیرہ۔یہ سب بے حد شریں اور لذیذ ہوتے ہیں۔

آم موسم گرما کا امرت پھل ہے اس کا شیریں رس واقعی آب حیات ہے۔اپنی طاقت اور غذائی اجزاء کی وجہ سے یقیناً تمام پھلوں کا بادشاہ ہے۔لیکن پنجاب کے علاقے میں اس کثرت سے پیدا ہوتا ہے کہ غریب سے غریب بھی پیٹ بھر کر کھالیتا ہے بلکہ بعض مقامات پر خودروہی پیدا ہو جاتا ہے۔ایسے آم کورانی آم کہتے ہیں۔اس کا ذائقہ دل پسند ہوتا ہے۔لطف کی بات یہ ہے کہ ہر ذائقہ کا آم مل جاتا ہے۔نیز میٹھا،معتدل میٹھا، ہلکا میٹھا، تیز میٹھا، ساتھ ہلکی ترشی کھٹ میٹھا، انتہائی ترش اوران سب کے بین بین بھی ذائقے مل جاتے ہیں۔عام طور پر پختہ پھل میٹھا اور خام ترش ہوتا ہے۔

درخت آم:

آم کا درخت بہت بڑا ہوتا ہے اور سدا بہار درخت ہے۔تمام سال سرسبز رہتا ہے۔اس کے پھل کے علاوہ اس درخت کے تمام اجزاء ادویہ میں مستعمل ہیں۔آم کی چھال، پتے، پھل و گٹھلی اور گوند وغیرہ سب اپنی اپنی جگہ مفید ہیں۔

رنگ اور ذائقہ:

پختہ زردسفیدی یا سرخی مائل شیریں یا شیریں ترشی مائل بعض سبز لیکن اندر سے زرد سفیدی یا سرخی مائل۔

خام سبز رنگ اور ترش تیزی لئے پھول و گونداور گٹھلی سفیدی مائل بھوری سیاہی مائل اور پتے گہرے سبز ہوتے ہیں۔

مزاج:

پختہ آم شیریں گرم وتر دوسرے درجے میں خام آم ترش خشک سرد پھول، گوند، پتے، چھال تر گرم اور گٹھلی سرد خشک ہوتی ہے۔

مقدار خوراک:

بقدر ضرورت پیٹ بھر لیں۔ باقی اجزاء ماشہ سے ایک تولہ تک۔

افعال واثرات:

پختہ شیریں آم غدی اعصابی مقوی ہے یعنی غدی محرک، عضلاتی محلل اور اعصابی مسکن۔ خام ترش آم عضلاتی، اعصابی، پھول گوند، پتے اور چھال اعصابی غدی اور گٹھلی عضلاتی اعصابی۔ کیمیاوی طور پر خون میں حرارت کی پیدائش اور خون میں رقت پیدا ہو جاتی ہے۔

خواص:

مقوی گردے وجگر اور غدد، مولد حرارت و رطوبات مسمن بدن، ہاضم، ملین، مقوی باہ، خام مقوی معدہ قلب اور مسکن اعصاب۔ تمام طبی کتب میں خام و ترش آم کا مزاج سرد خشک لکھا ہے لیکن ہم نے اس کا مزاج گرم خشک (عضلاتی غدی) لکھا ہے۔ ہم نے املی کے خواص میں لکھا تھا کہ ترشی دو قسم کی ہوتی ہے۔ (۱) سرد ترشی جیسے املی کی ترشی ہوتی ہے۔ (۲) گرم ترشی جیسے اچار اور کشمش کی ترشی وغیرہ۔ آم کی ترشی بھی گرم ترشی ہوتی ہے۔ دلیل یہ ہے کہ ہر گرم شے کی ترشی اپنے اندر حرارت رکھتی ہے۔ اگر اس میں حرارت نہ ہو تو جسم میں حرارت پیدا نہیں ہو سکتی۔ یہی صورت ایسے میٹھے آم کی بھی ہے جس میں ترشی بھی پائی جاتی ہے۔ یقیناً اس کا مزاج گرم خشک (غدی عضلاتی) ہوتا ہے۔ ایسے آم کھانے سے خون کی بجائے جسم میں صفرا پیدا ہوتا ہے۔ آم کو گرم تر خیال کر لینا صحیح نہیں ہے۔

بعض کتب میں خام وترش آم کو دور کرنے کے لئے نہایت مفید لکھا ہے۔ واقعی مفید ہے۔ جس کے دو طریقے بیان کئے ہیں۔ (۱) خام آم چھیل کر قاشیں بنا کر پانی میں بھگو دیں۔ جب پانی میں ترشی پیدا ہو جائے تو اس کو میٹھا کر کے پلائیں۔ (۲) خام آم کو گرم خاکستر میں دبا دیں۔ جب وہ پختہ ہو کر نرم ہو جائے تو اس کو نچو کر میٹھا ملا کر لوزدہ مریض کو پلائیں بہت جلد آرام آ جاتا ہے۔ جب تیز دھوپ میں گرمی کی شدت سے غش آ جائے جسے

انگریزی میں سن سٹوک کہتے ہیں۔اس کے لئے بہت مفید ہے۔

غلط فہمی:

خام آم کا رس جس کو گرم خاکستر میں پختہ کر کے نکالا گیا ہو ضرب شمسی (سن سٹروک) کیلئے یقیناً مفید ہے لیکن اس مقصد کے لئے ضروری نہیں کہ آم کی ترشی ہی ہو۔کوئی بھی گرم ترشی ہو یقیناً مفید ہے۔جیسے منقیٰ کو پانی میں پیس کر گرم کریں۔پھر تازہ کر کے پلا دیں۔آم کی تخصیص اس لئے ہے کہ لو سخت گرم موسم میں لگتی ہے اور اس موسم میں آموں کی کثرت ہوتی ہے۔آسانی سے مل جاتے ہیں اور ان کا رس بھی نکل آتا ہے۔بہرحال گرم ترشی کے خواص میں سے ایک تحقیق لکھ دی ہے تاکہ ضرورت کے وقت خواص میں سے اس سے کام لیا جا سکے اور اس کے اثرات و افعال کا پورا علم ہو جائے۔ یاد رکھیں کہ سرد ترشی مسکن جگر و غدد ہے۔مگر گرم ترشی کا اثر ان میں حرارت پیدا کر دیتا ہے۔

پختہ شیریں آم میں کافی مقدار میں گندھک اور مٹھاس پیدا ہو جاتی ہے جس کا اخراج گردوں کے ذریعے ہوتا ہے۔اگر زیادہ آم کھا لیے جائیں تو بعض اوقات پیشاب میں جلن پیدا ہو جاتی ہے۔اس کا علاج یہ ہے کہ دودھ کی لسی پی جائے لیکن یہ ضروری نہیں کہ جب آم کھائے جائیں تو لسی پی جائے۔جب تک پیشاب میں جلن نہ ہو لسی ہرگز استعمال نہ کریں۔اس طرح آم سے جو غذائیت اور طاقت پیدا ہونی ہوتی ہے وہ ضائع ہو جاتی ہے۔آم کھا کر چائے بھی پی جا سکتی ہے جس سے کوئی نقصان نہیں ہوتا۔

آم کے پھول و پتے اور گوند و چھال وغیرہ گلے سے لے آنتوں کے غدد کی سوزش تک میں مفید ہیں۔جوشاندہ اور سفوف وغیرہ کی صورت دے سکتے ہیں۔زحیر اور ورم امعاء کے لئے تسلی بخش دوا ہے۔آم چونکہ موسم گرما کا پھل ہے اس کا دوسرے موسم میں ملنا بے حد مشکل ہے۔اس لئے اطباء نے چند مرکبات تیار کر لئے ہیں جو بوقت ضرورت کام دیتے ہیں۔امرس و امچور اور اچار و مربہ وغیرہ اور آج کل آم کی میٹھی چٹنی، مینگو سکویش وغیرہ روزانہ استعمال کی چیزیں ہیں جو ہر موسم میں مل جاتی ہیں اور اس کو آگ میں جلا کر اس کی گری نکال کر سفوف بنا لیں مقوی معدہ و امعاء اور ان کی کمزوری سے جو اسہال آتے ہیں۔ان کے لئے بے حد مفید ہے۔

امرود

تعارف:

ایک مشہور پھل ہے۔پختہ شیریں، کچا امرود ترشی مائل، لذیذ و خوش ذائقہ ہوتا ہے۔اس کثرت سے

استعمال ہوتا ہے کہ تقریباً ہر موسم میں مل جاتا ہے۔عوام اس کے قتلوں پر نمک، مرچ اور لیموں نچوڑ کر کھانا بہت پسند کرتے ہیں۔چاٹ کا ایک جزو خیال کیا جاتا ہے۔

مقام پیدائش:

پاکستان اور ہندوستان کا امرود اپنی لذت اور اپنے ذائقہ کی وجہ سے دنیا بھر میں مشہور ہے۔

اقسام:

امرود دو قسم کا ہوتا ہے۔ایک سفید زردی مائل اور دوسرا سفید سرخی مائل اور کچا امرود سبز رنگ کا ہوتا ہے۔

لذت اور ذائقہ:

پختہ زرد سفیدی مائل اور سفید سرخی مائل خام سبز پختہ شیریں اور خوش ذائقہ۔خام کسیلا اور پھیکا ہوتا ہے۔

مزاج:

امرود زرد سفیدی مائل تر دوسرے درجے میں اور گرم پہلے درجے میں۔سفید سرخی مائل امرود تر دوسرے درجے میں سرد پہلے درجے میں۔خام سرد خشک پہلے درجے میں ہوتا ہے۔

مقدار خوراک:

نیم پاؤ سے نیم سیر تک کھا سکتے ہیں۔

افعال واثرات:

زرد سفیدی مائل اعصابی غدی یعنی اعصابی محرک غدی محلل اور عضلاتی مسکن ہے۔خون میں کیمیاوی طور پر کھاری پن پیدا کرتا ہے۔سفید سرخی مائل اعصابی عضلاتی یعنی اعصابی محرک وغدی محلل اور عضلاتی مسکن ہے۔کیمیاوی طور پر کھاری پن کے ساتھ کچھ ترشی بھی پیدا کرتا ہے۔غذائے دوائی ہے۔

خواص:

مفرح، پختہ ملین، خام قابض، ہاضم، مولد رطوبات وبلغم، محرک ومقوی دماغ اور اعصاب۔

فوائد:

کسی شے کی جتنی اقسام اور حالتیں ہوں۔اس کے خواص وفوائد اور افعال میں بھی ضروری فرق ہوتا

ہے۔یہی صورتیں امرود میں بھی پائی جاتی ہیں۔زردسفیدی مائل اعصابی غدی ہوتا ہے۔جس سے رطوبات اوربلغم کی پیدائش کے ساتھ ساتھ حرارت کی پیدائش کچھ نہ کچھ ہوتی رہتی ہے یا دوسرے لفظوں میں حرارت ہی کی وجہ سے اعصاب میں تیزی ہوتی ہے۔سفید سرخی مائل اعصابی عضلاتی ہے۔جس سے رطوبات اوربلغم کی پیدائش میں اس قدر شدت ہوتی ہے کہ اس سے غلظت اورترشی پیدا ہوجاتی ہے۔

دوسرے لفظوں میں حرارت کی پیدائش ختم ہوجاتی ہے۔جہاں تک خام امرود کا تعلق ہے وہ عضلاتی اعصابی ہے۔اس میں سرد عفلت اورترشی بہت زیادہ ہوتی ہے۔اس لئے وہ قابض ہوتا ہے۔اس کے مقابلہ میں پختہ امرود ملین ہوتا ہے۔

ملین وہاضم:

کسی شے کا ملین وہاضم ہونا اس شے کی اپنی خصوصیت نہیں ہوتی بلکہ اس کے اپنے اثر وافعال کی کسی مفرد اعضاء پر شدت ہوتی ہے۔کبھی اس شے کے افعال واثرات میں شدت اور مقدار کی زیادتی ہوتی ہے اورکبھی عضو میں کمزوری ہوتی ہے۔اس کا اثر کبھی اعصاب پر ہوتا ہے اورکبھی عضلات وغدد پر ہوتا ہے۔جس مفرد عضو کے افعال واثرات میں شدت وتیزی ہوگی اسی کے عمل سے ہاضم اورملین کی صورت پیدا ہوگی۔یہ کبھی نہیں ہوگا کہ ہمیشہ ہرقسم کی اشیاء کسی ایک ہی مفرد عضو پراثر انداز ہوکر ہاضم اورملین کا باعث ہوں۔یا تینوں مفرد عضو پرایک جیسا عمل ہو کر ہاضم اورملین کی صورت پیدا ہوجائے۔اس میں ہرمرض اور علامت کے لئے مختلف اقسام کے ہاضم وملین اور مسہل اشیاء واغذیہ اورادویہ پائی جاتی ہیں۔

عمل کا فرق:

ہرمفرد عضو کے افعال دو قسم کے ہوتے ہیں۔اس کی وجہ یہ ہے کہ عضو میں دو کیفیات ہوتی ہیں یعنی اس کا مزاج گرم تر ہوگا یا گرم خشک سرد تر ہوگا یا سرد خشک یا اس طرح سمجھ لیں کہ اس کا پہلا عمل مشینی ہوتا ہے اوردوسرا کیمیاوی ہوتا ہے۔اس لئے اشیاء اغذیہ اورادویہ میں بھی دو ہی کیفیات ہوتی ہیں اوران کے افعال واثرات میں بھی یہی مشینی اورکیمیاوی اثرات پائے جاتے ہیں۔

اعصاب میں دو مزاج پائے جاتے ہیں۔کبھی ان میں گرمی وتری ہوتی ہے اورکبھی سردی تری،کبھی تری گرمی اورکبھی تری سردی کیونکہ اعصاب کی فطرت میں رطوبات اوربلغم پیدا کرنا ہے۔یہ اس لئے کہ اس کی غذا میں بلغم کے اجزاء شریک ہوتے ہیں جب اعصاب میں تری گرمی ہوتی ہے تو رطوبات کی پیدائش ہوتی ہے اوراس

کا اخراج بند ہوتا ہے یعنی خون سے جدا ہو کر جسم میں اکٹھی ہوتی ہیں اور جب تری سردی ہوتی ہے تو رطوبات کی پیدائش کے ساتھ ساتھ اس کا اخراج بھی جاری رہتا ہے بالکل اسی طرح جیسے غدد (جگر) میں گرمی خشکی ہوتی ہے تو صفراء کی پیدائش کے ساتھ اس کا اخراج بند ہوتا ہے اور اس کی گرم تری میں صفراء کی پیدائش کے ساتھ ساتھ اخراج بھی ہوتا ہے۔ یہی صورتیں عضلات (دل) کے مزاج میں بھی پائی جاتی ہیں۔

ایسی صورتیں مرض ہیضہ میں صاف نظر آتی ہیں یعنی کبھی قے اور اسہال کے ساتھ رطوبات کا اخراج ہوتا ہے اور کبھی نہیں ہوتا۔ اس کو بند ہیضہ کہتے ہیں۔ جو بہت خطرناک ہوتا ہے۔ اس میں جسم سن ہو کر موت واقع ہو جاتی ہے۔

یاد رکھیں کہ اعصابی اغذیہ کے کثرت استعمال سے اکثر ہیضہ ہو جاتا ہے۔ ان میں امرود بھی شریک ہے اور اعصابی اغذیہ کے ساتھ پانی پی لینے سے بھی ہیضہ کا خطرہ ہوتا ہے۔ اس لئے امرود کے بعد پانی پینا منع ہے۔

امرود مفرح پھل ہے مگر مفرح کی صورت میں وہی ہے جو ہم الائچی کے خواص میں لکھ چکے ہیں۔

جن لوگوں میں رطوبت و بلغم کی کمی ہو ان کے لئے بے حد مفید اور جن کے جسم میں صفراء کی زیادتی ہو ان کے لئے نعمت ہے۔ ایسے لوگوں کے لئے مقوی دماغ اور اعصاب ہے۔ جگر اور گردوں کی سوزش کے لئے یقینی غذائی دوا ہے۔ امرود شیریں بہت عمدہ طین ہے مگر نزلہ و زکام، کثرت بول اور دل کے ڈوبنے میں زیادتی کر دیتا ہے۔ ترشی کے ہمراہ اس کا استعمال نقصان کو کم کر دیتا ہے۔

اخروٹ

تعارف:

عربی میں جوز، فارسی میں گردگان اور چہار مغز کہتے ہیں۔ ایک قسم کا خشک پھل (میوہ) ہے اس کا مغز اور چھلکا دونوں گول ہوتے ہیں۔ اس کی ایک قسم کاغذی اخروٹ ہوتی ہے جس کا چھلکا ہاتھ کے دبانے سے ٹوٹ جاتا ہے۔ اخروٹ دوائے غذائی ہے۔ مغز میں ایک قسم کا فراری روغن ہوتا ہے جس میں بے حد تیزی ہوتی ہے۔ اس لئے جب زیادہ کھایا جائے تو منہ و زبان اور گلے میں سوزش ہو جاتی ہے۔

رنگ و ذائقہ:

چھلکا خام حالت میں سبز اور پختہ ہونے پر خاکی ہو جاتا ہے۔ مغز سفید خاکی مائل ہوتا ہے۔ مغز خشک ہو کر بہت لذیذ ہوتا ہے۔ مزاج گرم دوسرے درجے میں اور خشک پہلے درجے میں۔ بعض اس کے روغن کی وجہ سے گرم

تر بھی لکھتے ہیں یاد رکھیں کہ گرم تر شے سے منہ وزبان اور گلے میں سوزش نہیں ہوسکتی۔اس لئے یہ گرم خشک ہے۔

افعال واثرات:

غدی عضلاتی یعنی غدد میں تحریک۔عضلات میں تحلیل اوراعصاب میں تسکین، کیمیاوی طور پر خون میں صفراء اور حرارت پیدا کر کے حرارت غریزی کی مدد کرتا ہے۔یعنی حار غریزی ہے۔یعنی ایسی شے جو حرارت غریزی کی مدد کرے۔اس لئے محافظ جوانی اوراعادہ شباب میں مفید ہے۔

خواص:

مقوی حواس ظاہری و باطنی اورروح ونفس،مولد حرارت صالح،مشتی ومبہی ، ملین ومقوی معدہ وامعاء اورگردہ ومثانہ،محلل اورجالی ایک بے حدلذیذ میوہ ہے،مولد شیر ومنی اورمحرک باہ،مخرج حیض اورمقوی رحم۔

خصوصی تاکید:

اخروٹ دوائے غذائی ہےاس میں روغنیت شامل ہے۔اس لئے اس میں حرارت پیدا کرنے کے لئے دواثرات ہیں۔اول یہ خود غدد میں تحریک دے کرحرارت پیدا کرتا ہے دوسرے اس کے غذائی اجزاءحرارت میں تبدیل ہوجاتے ہیں جونشوونما کا باعث بنتی ہے۔

فوائد:

ضعف گردہ ومثانہ اورجگر کودور کرکےجسم میں حرارت اورقوت پیدا کرتا ہے۔اس کا اثر دل ودماغ پر خاص طور پر محسوس ہوتا ہے۔بعض حکماءادویہ واغذیہ کوجسم میں مشابہت کی وجہ سے ان کے بالخاصہ افعال واثرات کو انہیں ایک مناسبت سے بیان کرتے ہیں۔ان کا خیال ہے چونکہ اخروٹ خصوصاًاس کے مغز کی شکل بالکل دماغ کے ساتھ ملتی ہے۔اس لئے یہ خصوصیت کے ساتھ مقوی دماغ ہے۔لیکن حقیقت یہ ہے کہ غدی تحریک کی وجہ سے اورحار غریزی ہونے کی وجہ سے دماغ کے غدی پردے(غشائے مخاطی) میں تحریک دینے سے دماغ اوراعصاب کے لئے بیحد مقوی بن جاتی ہے۔اس لئے معدہ وامعاء میں مشتہی ومبہی اورملین اثر کرتا ہے۔گردوں کوتقویت دینے کی وجہ سے ضعف باہ کے لئے خاص شے ہے۔اسی طرح اس کا مولد منی ہونا بھی تقویت باہ کے لئے مفید ہے۔

اپنے انہی اثرات کی وجہ سے عورتوں کے لئے بھی اخروٹ خاص شے ہے۔جسم میں خون پیدا کرتا ہے اورخون کوتقویت دیتا ہے۔پستانوں میں تناؤ پیدا کرکے ان میں خوبصورتی پیدا کرتا ہے۔ماہواری کو باقاعدہ

کرتا ہے۔ سیلان الرحم کو ختم کر دیتا ہے۔ عورتوں میں ایک نئی زندگی اور جوانی پیدا کرتا ہے۔ خاص بات یہ ہے کہ عورت کے رحم میں تنگی اور تقویت پیدا کر دیتا ہے۔

مرد اور عورت دونوں کے خواص و ظاہری اور باطنی میں تیزی اور روح و نفس میں نئی زندگی پیدا کرتا ہے۔ سردیوں میں اس کو غذاء کے بعد استعمال کرنا صحت و قیام جوانی کے لئے بے حد مفید ہے۔

آڑو

تعارف:

ایک مشہور پھل ہے جس کو عربی میں شفتالو کہتے ہیں۔ اس کی دو اقسام ہوتی ہیں۔ ایک گول لمبوترا انڈے کی مانند اور دوسرا گول ٹکی دار۔

رنگت اور ذائقہ:

ترش آڑو رنگت میں سبز سرخی مائل۔ شیریں سبز زردی مائل۔ ترش کا مزاج تر اور سرد اور شیریں تر اور گرم۔

افعال واثرات:

محرک اعصاب، محلل غدد و مسکن عضلات کیمیاوی طور پر جسم میں خون پیدا کرتا ہے جس میں رطوبت فضیلہ شامل ہوتا ہے۔ مقوی اور مولد خون، نفاخ، اس کے پتوں کا رس قاتل کرم شکم ہے۔

استعمال:

آڑو کو پھل کے طور پر استعمال کرتے ہیں۔ میٹھا آڑو ایک لذیذ پھل ہے۔ اس میں غذائیت بہت ہوتی ہے جس سے جسم میں رطوبات کی کثرت اور خون کی پیدائش بڑھ جاتی ہے۔ بھوک بڑھاتا ہے۔ دل میں فرحت پیدا کرتا ہے لیکن زیادہ استعمال کرنے سے نفاخ اور پیٹ میں بے چینی کرتا ہے بعض اوقات اسہال لگ جاتے ہیں اور شدید قسم کی بدہضمی ہوا جاتی ہے۔

اناج وسبزیاں

ارد

تعارف:

ایک مشہور اناج ہے۔جس کی دال بنا کر کھاتے ہیں۔اس کو ہندی میں ماش کہتے ہیں۔

رنگت وذائقہ:

رنگت کے لحاظ سے یہ دوقسم کا ہوتا ہے۔سبز اور سیاہ لیکن چھلکا اتر جانے کے بعد ہلکا زردسفیدی مائل یا بالکل سفید ہوتا ہے۔ذائقہ شیریں ہے۔مزاج سبز تر گرم اور سیاہ تر سرد۔

افعال واثرات:

سبز رنگ اعصابی غدی اور سیاہ رنگ اعصابی عضلاتی یعنی اعصابی محرک،غدی محلل اور عضلاتی مسکن کیمیاوی طور پر خون میں بلغم اور رطوبت پیدا کرتا ہے۔مولد بلغم اور رطوبات مسمن بدن،دیر ہضم،مدر بول،نوا خ مولد ومغلظ اور مقوی اور ساتھ ہی مولد شیر بھی۔

استعمال:

عام طور پر اس کو پکا کر غذا کی صورت میں روٹی اور نان کے ساتھ کھاتے ہیں لیکن تقویت وموٹاپا اور مولد خون رطوبات کی خاطر اس کا حلوہ بنا کر استعمال کرتے ہیں جو مفید ہونے کے ساتھ ساتھ زود ہضم بھی ہو جاتا ہے اور عورتوں میں دودھ کی پیدائش کو بڑھانے کے لئے دودھ میں ماش کی کھیر بنا کر استعمال کراتے ہیں لیکن یاد رکھیں کہ جن لوگوں میں رطوبات اور بلغم کی زیادتی ہو اس کے استعمال سے ان کو اکثر نفخ ہو کر پیٹ میں درد ہو جاتا ہے۔حلوہ کی صورت میں بھی اس کی مقدار خوارک چھٹانک بھر سے زیادہ نہیں ہونی چاہئے۔اگر زیادہ استعمال کر رہے ہوں تو نفخ کی صورت میں مقدار خوارک کم کر دیں۔

ارہر

تعارف:

ایک مشہور اناج ہے جس کو عربی میں وجع مشاغر اور فارسی میں شاخل کہتے ہیں۔اس کو دال کے طور پر پکا کر کھاتے ہیں۔

افعال واثرات:

عضلاتی اعصابی یعنی عضلات میں تحریک اعصاب میں تحلیل اور غدد میں تسکین پیدا کرتی ہے۔ کیمیاوی طور پر سودا دیت کو بڑھاتی ہے۔خون کو گاڑھا کرتی ہے مقوی عضلات، قابض اور دافع زہر ہے، مقوی اعصاب ودماغ ہے۔

فوائد:

حاراور قابض ہونے کی وجہ سے معدہ اور امعاء کو تقویت دیتی ہے اور قبض پیدا کرتی ہے۔ دستوں کے لئے مفید ہے۔خون میں رطوبات کو خشک کرتی ہے اور بھوک بڑھاتی ہے۔

ارہر زیادہ تر بطور غذا مستعمل ہے۔اس کی دال پکا کر کھاتے ہیں۔اس سے غذائیت کم حاصل ہوتی ہے۔ دیر میں ہضم ہوتی ہے۔نفخ اور تبخیر پیدا کرتی ہے۔بعض اطباء ارہر کی پتیوں کا پانی نچوڑ کا چیچک کے آبلوں پر لگاتے ہیں۔افیون کے زہر کو دفع کرنے کے لئے پلاتے ہیں۔بعض لوگ اس کو پانی میں پیس کر دومرتبہ بالخورہ پر ضماد کرتے ہیں اور دوسرے روز بالخورہ کو کھجا کر سرسوں کا تیل لگا کر دھوپ میں بیٹھتے ہیں۔اس طرح دو تین مرتبہ کے عمل سے بالخورہ زائل ہوجاتا ہے اور بالکل نئے سرے سے بال نکل آتے ہیں۔

بعض اطباء برگ ارہر کو برگ نیم کے ہمراہ پیس کر اور چھان کر مرض بواسیر کے لئے بے حد مفید بتاتے ہیں۔

اروی

تعارف:

عربی میں اس کو تلقاش اور ہندی میں گھیاں کہتے ہیں۔ایک قسم کی جڑیں ہیں جو ترکاری کے طور پر استعمال کی جاتی ہے۔بعض لوگ اس کو گوشت کے ساتھ کھاتے ہیں۔

رنگت اور ذائقہ:

اس کا رنگ بھورا ہوتا ہے۔چھیلنے کے بعد نیچے سے سفید نکلتا ہے۔ذائقہ پھیکا ہوتا ہے۔پکانے کے بعد لیس دار ہوجاتا ہے۔اگر اس کو بھون کر کھایا جائے تو گلے میں سخت چبھن پیدا کردیتا ہے۔جس کی وجہ سے آواز بھاری ہوجاتی ہے۔اور بعض اوقات بند بھی ہوجاتی ہے۔

افعال واثرات:

اعصابی عضلاتی۔یعنی اعصاب میں تحریک پیدا کرتا ہے۔غدود میں تحلیل اور عضلات تسکین پیدا کرتا ہے۔کیمیاوی طور پر انتہائی طور پر بلغم اور رطوبت پیدا کرتا ہے۔مولد اور مغلظ رطوبات اور مخرج رطوبات،مخرج بول اور دیگر رطوبات جسم،فربہی جسم،دافع صفراء وحرارت،دافع سوزش جگر وکلیہ،مفرح قلب اور دافع جلن قلب ہے۔

مزاج سرد تر۔

خواص:

چونکہ شدید قسم کا اعصابی محرک ہے۔جس سے تمام جسم میں سے رطوبات کا اخراج بڑھ جاتا ہے۔اس لئے سوزش غدود وجگر کے امراض میں انتہائی مفید ہے۔مثلاً پیشاب کی جلن،پیچش،سوزش مثانہ،گرمی مثانہ،سوزشی نزلہ وزکام،سوزش سینہ اور معدہ وغیرہ،مقوی باہ،ملغظ منی،دافع ضعف گردہ،کھانسی،بواسیر،مقوی معدہ،بدن کو فربہ کرتی ہے۔بلغم اور دودھ پیدا کرتی ہے۔دافع خراش امعاء،خشونت سینہ ونزخرہ،مدر بول۔

امان الحق۔نیویارک

